(جُودُ القلم ووحي الألم)

د. ضيف سالم

إهداء

أهدي هذه الكلمات إلى من آلمته نوائب الدهر، وأوجعته صُروف الزمان.

إلى الذين انطفأوا بعد أن كانوا مُشرقين، وإلى الذين انسحبوا من الحياة بعد أن كانوا ظاهرين، وإلى الذين تعثَّروا بعد أن كانوا مُلْهمين.

أقول لهم: ستشرقون بعد انطفاء، وتظهرون بعد اختفاء، وهكذا عهدُنا بأهل الصفاء.

وهي نذير خطير إلى كل المؤذين: رِفقًا رِفقًا؛ فمكائدكم أضحت واضحة، ولها منظر قبيح ورائحة، واعلموا أن تجارتَكم غير رابحة.

{وسيعلم الذين ظلموا أي مُنقلبٍ ينقلبون}.

هي حقائق مؤلمة، ولكنها مُلْهِمة، وهي الخِبراتُ
التي علَّمتنا بعد أن آلمتنا
(تألمت؛ فتعلمت).

مقدمة الطبعة الأولى

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمدُ للهِ خالقِ الخلق، مُظْهِر الحقِّ، الفاصلِ بين الكذب والصدق، يعلم ما يكون بعباده ألطف، ولذلك ما كلَّفهم إلا اليسير والأخف.

المُطَّلِع على نفسياتِهم، عليمٌ بما يُصْلِحُهم ويُفسِدُهم، وهو اللطيف الخبير.

خلقهم فما أعياه خلقُهم، وما مسَّه من لُغوب.

وركبَّهم في أحسنِ صورة، ومنحهم المَيْزاتِ والعيوب.

وهو مُطَّلِعٌ يعلم ما يفعلونه من خيراتٍ وما يتسببون فيه مِن جُروحٍ ونُدوب.

خبيرٌ بما يصنعونه في الأجسامِ والقلوبِ؛ إذْ هو علّامُ الغيوب.

ولسوف يُوقِفُ عبادَه للحسابِ والسؤالِ في يومٍ تَشْخَصُ فيه الأبصارُ، وتتطايرُ فيه الصُّحُفُ، ولا تدري أتأخذُ كتابَك بيمينٍ أم بشِمال.

فيا أيها الناس رِفقًا بأنفسكم، رفقًا بأحبابكم؛ أما يكفيكم حياتُكم التي امتلأت بالحروب.

رفقًا رفقًا رفقًا .....

فمكائدُكم لإخوانكم في الإنسانية أصبحت واضحة، ولها منظرٌ قبيحٌ، ورائحة.

وأمست حقائق مؤلمة، وحرائق للقلوب قاصمة.

نلتمسُ لها حُلولًا وعلاجًا، ونبتغي إلى الأمل بعد الألم مِعراجًا، مُمسكين سراجًا وهّاجًا يهدينا السبيل ويمنع عنا القلقَ والإزعاجَ.

فاللهم أمنًا وسلامًا وارتياحًا.

حقائقُ وخِبراتٌ عشناها ولَمَسناها، وذُقنا مرارةَ بعضِها، وكنا شاهدين على البعض الآخر (عندما قاسى أحبابُنا).

لذا داعبت خواطرَنا وعصفت بأفكارنا؛ فكان التفاعل معها قويًا؛ فأخرجت قرائحُنا لها تصورًا وحلولًا، وذلك بعد أن حاولنا لها تذليلًا.

والمُوجِعُ فيها أنها كانت مؤلمة، وقاتلة، وكان معظمُ سِهامِها من كِنانةِ مَنْ وَثِقْنا فيهم، وفي يومٍ سكنوا قلوبنا؛ وما أحسنوا سُكناها!

امتزجت بالدموع بعد أن كانت تُرفرف الشموع، وتتراقص من الفرح الضلوع، وكانت الأفواه لكلمات الحب والمديح تَصوغ.

وسرعان ما تلاشت الأفراح، وتراكمت الأحزان والأتراح، وتَعنَّى الجسدُ من شدةِ إيلامِ الجِراح، ولم يبق من أيام المودة كأسٌ ولا أقداح.

وتغيرت النفوس، وتبدلت الطقوس، وحلَّ الظلام، وضاعت الأحلام، وضلَّت الأفهام، وذهب الوِئامُ مع السلام.

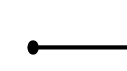
فلا النفوس في ارتياح، ولا عن قصدها كان الإفصاح؛ فما لزمت إلا الصياح المُغلَّف في ثوب الكفاح.

حقائق بقدر ما آلمت، إلا أنها أهدت الكثير للنفوس؛ فالنفس تُهذَّب بالمحن والشدائد؛ ولربما خرجت المِنح من بطون المِحن، ويأتي من الألم الأمل.

حقائق ولكنها مؤلمة ....

ومن شدة وجعها جاد القلم، وتضاعف الألم؛ فما كان منا إلا أن سطرناها وبيَّناها، وعبر صفحات هذا الكتاب نثرناها.

عسى أن يُفيد منها الجميع، وتبقى نبراسًا في هذا السِفْرِ الرفيع.



" لا تسمح لكل طارقٍ أن يَلِجَ فِناءَ قلبك؛ بل ضع حُجّابًا وبوابين؛ فالكثير لا يُحسنون سُكنى قلوبِنا "

- إياك ثم إياك أن تفتح قلبك لكل عابر، ولا تَسْمَحْ لكل مَن عَظُمَ أمرُه أو حَقُرَ أن يدخل هذا الملكوت الجميل الذي أودع الله -سبحانه- فيه الأسرار والكنوز البشرية الهائلة.

فلا يَلِجُه إلا مَن يستحق هذه المكانة.

... فالقلوب هي مكان نظر الرحمن ...

يقول النبي ﷺ: 'إن الله لا ينظر إلى أجسامكم، ولا إلى صوركم ولكن ينظر إلى قلوبكم". [رواه مسلم].

.. فالقلب هو المَلِكُ الذي بصلاحه يَصْلُحُ سائر الجسد ..

-"ألا وإن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله".

-ولا يدخل الجنة إلا من كان طاهر القلب؛ لذا ذم الله -عزَّ وجلَّ- خُبَثاءَ القلوب ... {أُولِئك الّذِينَ لَمْ يُرِدِ اللهُ أنْ يُطَهِّرَ قُلُوبَهُمْ لَهُمْ في الدُّنيا خِزْيٌ وَلَهُمْ في الآخِرَةِ عَذابٌ عَظيْمٌ}.

- ولن ينفع في الآخرة إلا القلب السليم ...

﴿يَوْمَ لا يَنْفَعُ مالٌ وَلا بَنوْنٌ * إلا مَنْ أَتَى اللهَ بِقَلْبٍ سَليْمٍ﴾.

يقول ابن القيم: **(**من علامة توفيق الله للعبد أن يوفقه إلى إصلاح سريرته، ويشغله بإصلاح باطنه وتطهيره من الآفات؛ كالحسد والرياء والعُجب والكبر والحرص على الشهرة والظهور وغيرها ....**).**

يقول النبي ﷺ: **"**أحب العباد الى الله الأتقياء الأخفياء، الذين إذا غابوا لم يُفتقدوا، وإذا شهدوا لم يُعرفوا، أولئك هم أئمة الهدى ومصابيح العلم**"**.

[رواه الحاكم بإسناد صحيح].

وإنما وصل أولئك إلى هذه المنزلة بطهارة قلوبهم، التي وضعوا عليها حُجّابًا وحَرَسًا، ولم يسمحوا لأي حد أن يلج أفنية قلوبهم؛ إلا مَن استحق أن يسكنها بجدارة.

فحافظ على طهارة قلبك من كل ما يُفسده أو يُمرضه.

يُروى عن لقمان الحكيم أنه كان عبدًا مملوكًا، وأن سيده أمره أن يذبح شاة ويأتيه بأخبث ما فيها فذبحها وأتاه بالقلب واللسان، ثم أمره في مرة أخرى أن يذبح شاة ويأتيه بأصلح ما فيها فذبحها وأتاه بالقلب واللسان، فقال له سيده: قلت لك أعطني أخبث ما في الحيوان فأتيت بالقلب واللسان، وقلت لك أعطني أحسن ما فيها فأتيت لي بالقلب واللسان، فقال له لقمان: نعم يا سيدي، إن القلب واللسان هما أصلح شيء وهما أخبث شيء، فهما أصلح شيء في الإنسان إذا صلحا، وأخبث شيء في الإنسان إذا خبثا.

فاحرصوا على طهارة القلب وصلاحه، وابذلوا لذلك الأسباب؛ فأكثروا من قراءة كتاب الله -تعالى-، والذكر، والصلاة بخشوع، وغض البصر والبعد عن الحرام، والفرار من مواطن الشهوات والشبهات.

- قال ابن القيم: قال لي شيخُ الإسلام، وقد جعلتُ أُورِدُ عليه إيرادًا بعد إيراد: [لا تجعلْ قلبَك للإيرادات والشُّبُهَات مثل السفنجة فيتشرَّبَها، فلا ينضح إلا بِها، ولكنِ اجعلْه كالزجاجة المصمتة، تمرُّ الشُّبُهَات بظاهرِها ولا تستقرُّ فيها، فيراها بصفائه، ويدفعُها بصلابته، وإلّا فإذا أَشْرَبْتَ قلبَك كُلَّ شُبهةٍ تمرُّ عليه، صارَ مقرًّا للشُّبهات].

يقول ابن القيم: فما أعلمُ أنِّي انتفعتُ بوصيَّة في دَفْع الشُّبُهَات كانتفاعي بذلك.

[مفتاح دار السعادة].

وامتلاء القلوب بالكراهية والغل والحقد والحسد يجعلها تشتعل من كثرة الغيظ المتراكم فيها، والران الذي كسى قلوب أصحابها بما كانوا يكسبون.

فالقلب خلقه الله من مضغة، وجعله موطن المشاعر والأحاسيس، لذلك فمكانته عظيمة، فكما أنه يمد الجسم بأسباب الحياة، فهو أيضًا مصدر الراحة والسعادة.

فالقلب الأسود، الممتلئ بالأحقاد والضغائن والحسد والغل والحقد على عباد الله قلب فاسد لا خير فيه، أما القلب التقي النقي الطاهر الذي لا يضمر حقدًا، ولا يحمل ضغينة لعباد الله، فإنه قلبٌ ينفع صاحبه في يوم لا تنفع فيه الأموال ولا الأولاد.

قيل لرسولِ اللهِ ﷺ: أيُّ الناس أفضل؟

قال: **"كلُّ مخموم القلب صدوق اللسان".**

قالوا: صدوق اللسان نعرفُه فما مخموم القلب؟

قال: **"هو التقيُّ النقيُّ لا إثم فيه ولا بغي ولا غِلَّ ولا حسد".**

[صحيح ابن ماجه].

(فطهِّروا قلوبكم؛ فهي مَحَلُّ نَظَرِ الرحمن، واجعلوا عليها حُجّابًا وبوّابين).

"ســـتخوض معاركـــك الداخليـــة بمفـردك، حـتى وإن كـانوا كثـيرين مـن حولك"

النفس البشرية لها أسرارٌ عجيبة، وتفاصيل دقيقة، ولا يَسْبُرُ غَوْرَها إلا مَن خلقها -سبحانه وتعالى-.

فالكتمان من أسرار وخفايا النفس.

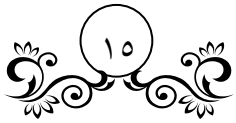
فكم مِن ضاحكٍ بأسنانِه، ولكنَّ قلبَه يبكي من شدة أحزانه!

وكم من تعيسٍ حزينٍ في مِسلاخِ فَرِحٍ سعيدٍ!

قد آثر الكتمان على أن يبوح بالخِذلان.

واستأثر بجروح الفؤاد على أن يبقى جسدُه صَلْبَ الأعواد.

الكتمان بُركانٌ داخل أعماق النفس البشرية، لا يلاحظه الكثيرون، ولكنه يفور ويفور، حتى يُهْلِكَ النفس، ويوهنَ البدن، ويُرْديه، ويُلقي بحِمَمِه على المحيطين وعلى المجتمع كله.



كم هو مؤلمٌ حقًا أن تظهر بخلاف ما تُبْطِن؛ بداخلك الكثير، ولكنك تتصنع أنك لا تُبالي!

فعندما تكتم أحزانك وآلامَك وتخوض حُرُوبَك بمفردك دون سندٍ أو مُعين حينها تجتمع لديك ضغوط كثيرة؛ ولن تعود قادرًا حتى أن تُعَبِّرَ عن نفسك.

وكلما كتم المرء أحزانه وراكمها، كلما تحولت تدريجيًا إلي آلام جسدية، وأمراض مُستعصية.

فالإنسان في غاية الهشاشة؛ فعندما يظن أن كتمانه انتصارٌ واستعلاء، بينما هو في الحقيقة هزيمةٌ وانكفاء.

قال لي صديقي المُنكسر: لقد أعطيتها قلبي، ولم أكتفِ ولم أشعر أنّي قد أعطيتها حقوقها، فوهبتها روحي على طبق من ذهب، فأعطتني الخيانة والخذلان، وحتى الآن لا أستطيع فهم السبب!

يبدو أننا كنا سيئين مع أنفسنا عندما أحببناهم، ولم نرى في الدنيا غيرهم، وظننا أنه لا يوجد مثلهم، مع أنه في الحقيقة كان هناك الأجود والأوفى، ولكن هي أقدار صاحبتنا.

منحناهم كل الود، وللأسف لم يروا عدوًا غيرنا، ومن كل أعماق قلوبنا أمسينا نتأسف على الحب الذي منحناه لهم ذات صباح.

ألا فأخبرونا كيف نشعر بالطُّمأنينة بعدما خذلتمونا، وكنا قد ظنناكم مصدر الأمن والأمان، وبان لنا أنكم مَكْمَنُ الخِذلان.

لقد كنتم بارعين في خداعنا، فأنتم مخادعون بامتياز، وأجهزتم علينا أيَّما إجهاز.

فيأيها المُحِبُّون رفقًا بأحبابكم فما تفعلونه عظيم لا يتحمله أعتى الجبال، فكيف بقلوب رقيقة يصعب عليها الاندمال.

وما أحدثتموه لنا من آلام مُحالٌ نسيانها، والأشياء التي انكسرت يصعب إصلاحها.

ولأنَّ خذلانكم لا يُغتفر؛ فلقد كانت النهاية بالموت أحب إلينا من ذلك، فيا ليتنا متنا قبل ذلك.

ألم تروا كيف أن عيوننا امتلأت بالدموع، وضلَّ عنها البريق والسطوع؛ هل كنتم تحبوننا أم راهنتم على قهرنا، لا بل خذلتمونا لأننا منحناكم ما لا تستحقونه.

ولقد آن الأوان أن نعترف بأننا ضحية الخذلان وغدر الخِلّان حتى نُرمِّمَ جروحًا قاتلة، ونتلاشى خيبات أمل في المستقبل هائلة.

فاهتموا بأحبابكم واعتنوا بهم، وبخاصة في أوقات الأزمات فالدَّعم النفسي ومواقف الجَبْر في لحظاتِ الضعف والانْكسار لا تُنسى.

دخلت امرأةٌ مِن الأنصارِ على عائشةَ -رضيَ اللهُ عنها- في حادثة الإفْكِ وبكَتْ معها كثيرًا دونَ أن تنطِق كلمة

قالت عائشةُ: لا أنساها لها.

وعندما تاب اللهُ على كعبِ بنِ مالكٍ -رضي الله عنه- بعدما تخلَّف عن تبوك دخل المسجد مُستبشرًا فقام إليه طلحةُ يُهرْوِل واحتضنه، وما قام إليه أحدٌ غيرُه، قال: والله لا أنساها لطلحة.

فعلى صخرة الواقع تنكسر مُثُل عالية، وقيمٌ سامقة، ولا تَصْمُد إلا الروابط القوية، والأواصرالأصيلة.

أما هؤلاء المتلونون المتقلبون فإنهم مع أول اختبار أو محنة حقيقية يرسبون.

ولا خـــير في ود امـــرئ مُتلـــون

إذا الـريح مالـت مـال حيـثُ تميـلُ

ومـا أكـثر الإخـوان حـين تعـدهُم

ولكـــنهم في النائبـــات قليـــلُ

لذلك أحبب حبيبك هونًا ما عسى أن يكون عدوك يومًا ما.

وأخيرًا نقول: شكرًا لقسوة الحياة التي صححت لنا مسار الحياة، وعرَّفتنا الأصدقاء الأوفياء من الأدعياء.

شكرًا لهاتفي الذي لم يستلم مكالمة ولا رسالة من حُثالة.

شكرًا لحسابي الذي لم يدعمه دَعيٌّ يومًا عندما بكيت وتعالت صرخاتي.

شكرًا لجرس الباب الذي لم يطرقه إلا البواب ليأخذ أكياس القمامة.

وتلك حقيقة:

النـاس إخـوان مـن دامـت لـه نِعَـمُ

والويـل للمـرء إن زلّـت بـه القـدمُ

فالزموا حالةً معتدلةً في كل أحوالكم، فالحياة الهادئة المستقرة لا تتحقق دون توسط واعتدال.

"لو عبرت دجلة والفرات يومًا ما، وبَخِلا عليك بمائِهما الذي وسع الناس كلها؛ فلا تخبر أحدًا بذلك؛ لأنك دومًا أنت في نظر الجميع الكاذب، ودجلة والفرات صادقان"

قد تكون أنت الصادق، أو على الأقل أقربَهم إلى الحق والحقيقة، ولكن كونك أنت الأضعف؛ فأنت أكذبُ الخليقة.

هكذا حال دنيا البشر لا يُصدقون إلا عالي الصوت، العُتُلَّ الغليظ، الذي يمتلك مقومات الدِّعاية والادعاء.

هذا فرعون البغيض أكذب الخلق، وهل هناك أكذبُ ممن قال: "أنا ربكم الأعلى"؟!

كان يمتلك وسائل إعلام قوية، ومُكبرات للصوت عالية، ومدوية.

اتهم موسى بأنه يريد أن يبدل الدين، ويُفسد معائش الناس أجمعين، وقد كذب هذا الوسواس الخناس.

وإليك هذه القصة مكتملة الأركان، ففيها التوضيح والبيان:

"يُحكى أن أعرابيًا عرّج على دار حاتم الطائي بعد عناء سفر طويل، ملتمسًا الراحة والطعام والشراب لما سمعه عنه من كرم ومروءة.....

فلما التقاه حاتم سأله بجفاء عن حاجته؛ فأجابه الأعرابي: والله إني مُتعب من السفر، وشديد الجوع والعطش، فقصدتك لما سمعت عن كرمك بين العرب.

فقال له حاتم -متعمدًا الجفاء-: وهل داري مفتوحة لكل من يقصدني كي يرتاح ويأكل ويشرب؟!

فارتبك الأعرابي واحمر وجهه خجلًا، وأسرع إلى جواده فامتطاه مُطْلِقًا له العَنان دون أن ينطق بكلمة.

فلما ابتعد تلثم حاتم وامتطى جواده ولحق به، فلما التقاه حياه، وقال له: من أين قادم يا أخا العرب؟

فأجابه الأعرابي: من عند حاتم الطائي.

فسأله حاتم: وماكانت حاجتك عنده؟

فأجاب: كنت جائعًا فأطعمني، وعطشانًا فسقاني وعندما كشف حاتم عن وجهه وهو يضحك؛ سأل الأعرابي: لماذا كذبت علي؟

فأجابه الأعرابي: والله لو قلتُ غير ذلك لما صدقني أحد من العرب، ولقالوا عني مجنونًا، فابتسم حاتم وعاد إلى داره مصطحبًا معه الأعرابي، فنحر له وأطعمه وأكرمه".

الناس لا يصدقون إلا الغني، ولا يحترمون إلا القوي.

ولكن وصيتي لك -يا صاحب الحق- كن قويًّا، واستعن بالله ولا تعجز، واتخذ الحيل المناسبة لإظهار الحقيقة ولو حاربتك كل الخليقة.

فالحق أبلج، والباطل لجلج، وهو زهوق.

فكم من ضعيفٍ ولكنه قام بحجته، ودافع عن حقه؛ فحَماه إن كان في خطر، واسترده إن كان مسلوبًا.

والصوت العالي مسموع.

وكما قالت الحكمة: "الحَقُّ المُسَلَّحُ أَسَدُ عَرِينة، والحَقُّ الأعْزَلُ أَسَدُ زِينَة".

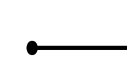
وعلينا أن نُحدث بعض الضجيج حتى نحصل على الحق.

فمن تمام حقِك أن تُطالب بحقك، والمؤمن القوي خيرٌ وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف.

طالب بحقك، وابذل الجهد الكافي حتى تحصل عليه، والأهم أن تحافظ عليه.

"" لا يكفي أن تكون على حق لتكسب حقك، وإنما أنت محتاج إلى أن تعرف حقك وتفهمه، ثم تشرحه وتقنع به الناس، ثم تدافع عنه إذا أخذته، لأنه من الممكن أن يضيع منك """ .

.... أنيس منصور ....



"عندما ينطفئ فيك كلُّ شيءٍ جميل، وتلزم الصمت طويلًا؛ فيعتقدون أن عقلك قد اكتمل، بينما هو في الحقيقة قد ذهب كلُّه"

مخالطة المؤذيين، والمختلين نفسيًا تورِّث القهر والذل، وتؤسس للضعف والمرض، ولا يزال هؤلاء المختلون يمارسون عليك تلاعبهم، وحيلهم، ولا يتركون الساحة إلا بعد إحداث فوضى عارمة عليك إصلاحها ما استطعت إلى ذلك سبيلًا.

وحينها تلزم صمتًا طويلًا، يشبه صمت المجانين الذين فقدوا عقولهم، وأبغضوا كل شيء في هذه الحياة؛ حتى أهملوا أعمالهم، وامتنعوا عن الحديث، وتركوا العمل والسعي الحثيث.

أكثر المرضى النفسيين ضحايا لبشر مُختلين، مارسوا عليهم ضغوطًا نفسية كبيرة، وطقوسًا مُهينة؛ ثم بعد ذلك رحلوا وتركوا خلفهم دمارًا وعارًا وشَنارًا.

ففي موقع "صحة نفسية" على الشبكة العنكبوتية جاء سؤال نصُّه ما يلي: هل الصّدمة النّفسية تُسبب الجُنون؟

وكان الجواب قاسيًا:

- (نعم، يُمكن للصدمة النّفسية أن تُعرّض الشّخص للإصابة بمشاكل نفسية شديدة، حتّى أنّها ستُؤثّر على سُلوكه وتفكيره وشُعوره، وحينها قد يلجأ للسلوكيات السلبية مثل التّعاطي والإدمان، أو سيُفكّر بإيذاء نفسه للتغلب على الذكريات والعواطف الصعبة، كما أُشير إلى أنّ الصدمات النّفسية التي تعرّض لها الفَرد في طُفولته تزيد من فُرص إصابته بمرض انفصام الشخصية والذُّهان في وقت لاحق من حياته، لذلك قد يتأثّر المُصاب ويتصرّف بسُلوكيات ذُهانية، ويُعاني من الهلوسة والأوهام).

- فالصمت الذي يُخيم على الإنسان بعد أن كان يملأ الأرجاء مَرَحًا بابتساماته، وبهجته؛ إنما هو ناتج عن هذا الكم الهائل من التراكمات والضغوط؛ وليس اكتمالًا للعقل؛ بل هو ذهابٌ له بالكلية.

يقول الباحثون: إن معاناة الإنسان الضغط العصبي لفترات طويلة قد تؤدي إلى انكماش الدماغ، وربما إلى الجنون، وعزوا ذلك إلى أن المواد الكيميائية التي يفرزها الجسم خلال فترات القلق والضغط الطويلة تحدث تسممًا في أنسجة الدماغ.

وقد يرتبط ذلك بحالات الزواج الفاشل، أو وفاة عزيز، أو خسارة تجارة، أو رسوب في دراسة ..... إلى آخره.

فالمواد الكيميائية المعروفة باسم كورتيكوستيرويدز (Corticosteroids) من الممكن أن تقتل خلايا المخ إذا استمر تركيزها مرتفعًا لفترات طويلة، وهذه المواد تساعد الجسم على مواجهة المواقف الخطرة، فهي تكبح جماح الجهاز المناعي وتزيد كميات السكر في الدم.

ويعود الفضل في هذا الاكتشاف إلى الأطباء الذين كانوا يعالجون رؤساء أعمال في شركات وول ستريت، من جراء تعرضهم لصدمات عصبية متنوعة بعد هجمات الحادي عشر من سبتمبر/ أيلول، إذ أظهر فحص أدمغتهم انكماش منطقة الحُصين لتصبح بحجمها نفسه لدى المصابين بالجنون.

فاستعن بالله ولا تعجز، واعمل جاهدًا على معالجة الأمور الصِّعاب حتى تتمكن من العيش في سلام.

وإليكم هذه الوصفة العلاجية لمُجابهة ضغوط الحياة والتصدي لها:

في البداية تحَلَّى بالهدوء والاسترخاء قبل التفكير في كيفية التعامل مع الضغوط، واستخدم مختلف الأساليب التي تخفف التوتر، وتجنب القيام بردود فعل قوية والتي من الممكن أن تعرضنا للمرض واستنزاف طاقاتنا النفسية والجسدية.

عليك بممارسة التمارين الرياضية، لتساعد في تقليل الضغط النفسي.

التوازن بين ممارسة النشاطات الاجتماعية والحصول على العزلة.

التقليل من الكافيين مثل القهوة والشاي والشكولاته، لأن زيادة الكافيين في الجسم تؤدي إلى الشعور بالتوتر.

والحرص على تناول كميات كبيرة من الماء، ما يعمل على زيادة إدرار البول والتخلص من السموم في الجسم بشكل سريع.

البحث عن هواية مُسلية، يتم فيها إشباع أوقات الفراغ الخاصة بالشخص، كما تعمل هذه الهواية على شغل تفكير الشخص وعدم إعطائه الفرصة كي يفكر في الأمور السلبية التي قد تسيطر عليه.

المحافظة على الصلاة وأوراد القرآن والذكر الشرعية، وحضور الدروس الدينية المختلفة.

القيام بتمارين التنفس لخفض عدد ضربات القلب.

قضاء الوقت مع العائلة، ما يساعد على تخطي ضغوطات الحياة، وتسهيل التعامل معها.

الابتعاد عن التوتر وتجنب المواقف الصعبة (ولكن لا يُفهم ذلك على أنه دعوة للهروب).

"ربمـا في الوقـت الـذي
تبـني لهـم فيـه مجـدًا؛ هـم
يحفرون لك قبرًا"

هكذا حالُ دنيا البشر؛ مكرٌ وكيدٌ، وخداعٌ وأَشَر.

نحمل لهم نوايا طيبة، ويضمرون لنا طوايا خبيثة.

نبني لهم مستقبلًا مُشْرِقًا، ويخيطون لنا كَفَنا مُمَزَّقًا.

أحوالُنا وأحوالُهم عَجَب .....

نبني ويهدمون، نُرَقِّعُ ويُمَزِّقون، نُخْلِصُ ويخونون.

حدثني صديقي الذي كان يُرافقني كظلّي قائلًا:

"منذ خمسة عشر عامًا وقعت قصة أمامي، وكنت عليها شاهدًا، وفيها مُفتيًا:

جاء شابٌ في كامل فحولته، وقوته، واكتمال رجولته؛ سائلًا عن حكم ما فعلوه، وعن كفارة الجُرم الذي اقترفوه ....

فتلك المرأة الخائنة التي كانت تُحب هذا الشاب الوسيم الفَتيّ قد فكرت في طريقة كي تتخلص من زوجها الذي يحاول أن يَبني لأسرته مَجدًا، بينما كانت هذه الخوّانة تُمَهِّدُ له القبر.

الرجل أتى بتأشيرة غير شرعية لدولة أوروبية، ومن المعلوم أن هذه الدولة تعاقب من يدخل حدودها دون إذنٍ شرعيٍ بالحبس لسنواتٍ طويلة.

ورتب الزوج أموره، وحزم حقائبه، وودَّع أسرته، وانطلق مهاجرًا يبتغي لهم رزقًا ومعاشًا.

وما إن وصل إلى تلك الدولة حتى أبلغت عنه تلك المُجرمة وعشيقها، وقامت سلطات تلك الدولة بالقبض عليه، وأودعوه السجن، وحكموا عليه بأعوام طويلة.

وجائني ذاك الخَوّان مُستفتيًا، ومما قال لي: إنهما يقيمان في بيت ذلك المسكين إقامة تامة، ويُمارسان الرذيلة على سريره ليل نهار، وكأنهما زوجان.

فكانت الفتوى بما فتح الله علينا حينها، ومع الزجر الشديد، والنهي عن ذلك الفعل الشنيع، والافتراق في الحال.

ثم أمرتُهما أن يتوسطا لفك سراح ذلك المسجون؛ وذلك من تمام توبتهما.

ولكن بلغني بعد فترة أن الرجل ما زال رهين محبسه!

وتدهورت أحوال تلك المرأة؛ فابنها الوحيد أُصيب بمرضٍ خطير، وأصابها الفقر، وباعت البيت الذي كانت تخون زوجها فيه، والجزاء من جنس العمل.

والشاب الخائن كان ينتقل من حالةٍ سيئةٍ إلى أسوأ".

فقد سافر يبني لهم مجدًا، بينما هم أدخلوه قبرًا!

يوسف عليه السلام كان لا يضمر لإخوته إلا الخير، وهم قد فعلوا معه كل الشر والضَّيْر.

بعض الناس يُسيء دائمًا إلى مَن أحسن إليه، والعجيب إذا حاول المحسن أن يرد الإساءة بمثلها دون زيادة بل أقل أحيانًا، ترى هذا المسيء يزعم أن ذلك ليس من حقه، وأن على المحسن أن يستمر فى عطائه وإحسانه؛ لأن الإحسان واجب عليه تجاهه؛ وذلك لأن المسيء قد بلغ مِن الغرور بحِلم المحسِن مَبلغًا يرى فيه لنفسه عِزَّةً وكرامةً توجبان دوام الإحسان إليه مهما فعل!

وهذا لَعَمْري أمرٌ عجيب، وشأنٌ مُريب؛ أن يسلم منك الناس، وتؤذي المحسن القريب.

وهذا ذنبٌ وإثمٌ سوف يُحاسب الله عليه ذلك المُسيء.

ولم أرى في حياتي أقبح من هذه الشخصيات التي عندها شعورٌ عالٍ بالاستحقاق مع غَمْطِ الناسِ حقوقهم، وبَطَرِ الحق.

وهذا الوصف والتشخيص ينطبق تمامًا على الأشخاص الذين يعانون من بعض أنواع اضطرابات معينة في الشخصية ....

فهم مغرورون، عندهم شعورٌ مُتَضَخِّمٌ بالأنا والاستحقاق.

يؤذون أقرب الناس إليهم كزوجٍ وأولاد، ويظهرون بمظاهر جذابة أمام الناس.

تُحسن إلى أحدهم دهرًا طويلًا؛ ويُنكرون ذلك!

دومًا على لسانهم: "ما رأيتُ منك خيرًا قَطُّ"!

يتقمصون دور الضحايا، بعد أن يكونوا ضَحَّوْا بك، ورَمَوْك بأفظع الخِصالِ والسَّجايا!

يسبون ويشتمون، ثم يصرخون ويشجبون.

أنفاسهم في الشر طويلة، وآمالُهم مُنْصَبَّةٌ نحو الدنيا الفانية الحقيرة.

يبيعون أقرب الناس لهم بلا ثمن.

فعليك أن تلوذ بالفرار والبعد عن أهل الإيذاء، قبل أن تصيبك ألوان من المشقة والعناء.

فعسى أن تنعم بعد فراقهم برَغَد العيش والهناء، ويتبدَّل الظلام بالسَّناء.

وغادر أرضًا تُضام بها، وارحل عن أناسٍ لا يرحمون، ولا يحبون، ولا يشعرون، وبالليل والنهار يمكرون.

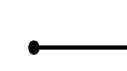
يظهرون بمظاهر براقة، ويخدعون؛ ولكن بحماقة.

قلوبهم حاقدة، وأعينهم حاسدة، وقرارتهم فاسدة.

ليس عندهم استشعارٌ للخطر، ولو كانوا على حافة سَقَر.

كل همهم الفوز في العراك، ومن أجل ذلك يكثرون الحراك.

لذلك دائمًا يخسرون الأصدقاء الأوفياء والرِّفاق.



"نحتاجُ صمتًا طويلًا، وسكوتًا هادئًا؛
حتى نفهم الحياة ونستعد لتحدِّياتها؛
ولكن للأسف نحن ثرثارون"

السكوت وطول الصمت وعدم الخوض فيما لا يَعْني ولا يُفيد حاجةٌ ضروريةٌ للإنسان، وبالأخص إذا كان الكلام لا يُجدي، ولا نفع فيه.

نحتاج صمتًا طويلًا عندما نتعامل مع من لا يفهمنا ولا يُقدرنا، نحتاج صمتًا طويلًا إذا كان الحوار عقيمًا، والنقاش سقيمًا.

يقول رجل: عشت مع زوجتي أكثر من عشرين عامًا، وكانت نقاشاتنا لا تنتهي إلا بالمشاكل، دون أن نصل لأي حل، ولا حتى أنصاف الحلول.

كانت زوجته عنيدة، وخلايا مخها بليدة، تتشنج، وتتسلط، وإذا لم يُحسَم الحوار لصالحها تغضب وتكثر من عُبوسِها، ولا تكترث

لحاله، وحال أولاده؛ بل لا تتحرك إلا إذا كانت الرياح في صالحها؛ كسفينةٍ بِدائية الصُّنع لم تتجمل بآلاتٍ حديثة.

قال الرجل: فلزمت صمتًا طويلًا وسكوتًا مُطبقًا لعلي أنعم بالسكينة.

وهذا الصمت والخرس ناتج عن معاناة طويلة مع أناس حمقى، مُرهقين.

فيا ليتنا نجعل الصمت والسكوت لنا شِعارًا ودِثارًا، إلا إذا ترجَّحت مصلحة الحديث.

قالوا: يا رسول الله، أي الإسلام أفضل؟

فقال لهم: **"مَنْ سَلِمَ المسلمون من لسانه ويده".**

ولا يسلم الناس من لسانك إلا إذا صَمَتَّ.

ومن كلام الحبيب ﷺ: **"مَنْ صمت نجا".**

ولما سئل: ما النَّجاة؟

قال: أَمْلِكْ عليك لسانَك

وإنما يكون الصمت محمودًا إذا كان صمتًا عن باطل.

ويكون الكلام محمودًا إذا كان بالخير، من الذكر، وقراءة القرآن وأعمال البر، والإصلاح بين الناس، والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، وحينها يكون الكلام أفضل من الصمت.

فليست القوة دائمًا فيما نقُوله ونفعلهُ، أحيانًا تكون القوة فيما نصمتْ عنهُ، وفيما نتركه ونتجَاهلهُ بإرادتنا.

في عام ١٩٥٢ م، فاجأ الموسيقي "جون كيج" جمهوره بمقطوعة أطلق عليها "٤،٣٣" جلس عازف البيانو الأميركي أمام لوحة المفاتيح وفتح النوتة الموسيقية، وبدا كأنه سيبدأ العزف الآن، ثبّت إحدى يديه لكنه أغلق بالأخرى لوحة المفاتيح ليستمع جمهوره فقط إلى الصمت، لم تكن القطعة سوى ٤ دقائق و٣٣ ثانية من الصمت، في دعوى اعتقد النقاد (وهو أقرب التحليلات إلى الصواب) أن الهدف منها هو إيقاف الموسيقى بعض الوقت والاستماع إلى صوت الصمت فيما حولنا وإدراك ما يحدث في محيطنا بشكل أعمق.

عند الكثيرين يرتبط بعض الصخب بالبهجة؛ الموسيقى والحديث والضحك، والصوت بشكل عام يعني في الغالب لدى كثيرين أننا نستمتع بالحياة، لكن الصمت في المقابل لم يحظَ بنصيبه المستحق من الأضواء.

يُعتبرُ الصمت هو المساحة الذهنية التي يتم فيها تنشيط الوضع الافتراضي في دماغنا، في هذا النظام نفكر في أنفسنا ونحدد هويتنا.

فعندما نشارك في نشاطٍ ما يتوقف عمل هذا الوضع الافتراضي، وكأننا نبقى خارج أنفسنا إلى أن نعود من جديد في لحظات صمت أخرى إلى داخل ذواتنا، وهذا هو الذي يجعل للحظات الصمت قيمتها الكبيرة.

يقول الكاتب الأميركي هيرمان ملفيل: "كل الأشياء والمشاعر العميقة للأشياء يسبقها ويحضرها الصمت".

دقيقتان من الصمت كفيلتان بتحقيق استرخاء عميق ومفيد أكثر مما تحققه الأنغام والموسيقى الهادئة.

فالدِّماغ يُعيد ضبط نفسه، ويلملم العقل شتات الطاقة التي استهلكها في مهام غير واعية تعمل دائمًا في الخلفية.

أشارت دراسة أُجريت بكلية طب جورجيا بالولايات المتحدة إلى كون الدماغ يعمل خلال فترات الصمت على تشفير المعلومات، وأن الخلايا العصبية تعمل بشكل متواصل وإن بدت هادئة تمامًا مثلما يبدو سطح المحيط ساكنًا بينما تتحرك مياهه باستمرار.

وهناك دراسة نشرتها مجلة (PNAS) تؤكد أن هذا النشاط واضح من نسبة الأكسجين التي يستخدمها الدماغ، ومن خلال تصوير نشاط الخلايا العصبية باستخدام التصوير بالرنين المغناطيسي، الذي يُظهر انخراط الدماغ في عمل دؤوب.

وكشفت دراسة نشرتها مجلة "هارت (Heart)" أن دقيقتين من الصمت يمكن أن تُحقّقا استرخاءً أكثر من الاستماع إلى الموسيقى الهادئة، وهو ما يظهر عند قياس ضغط الدم والدورة الدموية في الدماغ، لكن هذا ليس هو الدور الوحيد للصمت، وعلى ما يبدو فإن الدور الأكبر أنه يعيد إصلاح الضرر الناجم عن تعرضنا للضوضاء حين نضطر أن نعير انتباهنا لمدخلات متعددة ترهق أدمغتنا وتشتت انتباهنا.

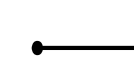
...فما تفسده الضوضاء يصلحه بعض الصمت...

ففي الضوضاء، ترتفع مستويات الكورتيزول ومستويات السكر في الدم، كما يرتفع ضغط الدم، وعلى المدى الطويل نعاني من الإجهاد المزمن، ونصبح أكثر عرضة لمخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وتتأثر جودة النوم، وتزيد معدلات الاكتئاب واضطرابات القلق، وتتأثر سلبًا قدرات الأطفال على التعلم.

فعليك أن تستحضر الصمت وتستدعيه المرة بعد المرة ولا تسمح لأي شيء غير ضروري باختراق حاجز الصمت.

لا تستخدم التلفاز في الخلفية، ولا أي شيء مزعج، تخير سكنًا إن استطعت بعيدًا عن الأماكن الصاخبة.

فللصمت قيمة لا يقدرها إلا من ذاق فوائدها



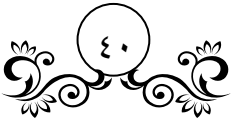
إذا كنت مُصِرًّا على أن تفوز في كل معاركك؛ فاستعد لأن تخسر أهم هذه المعارك

من يحرص على الفوز في كل المواقف، -وبغض النظر عن أهمية هذه المواقف، ومدى أولويتها في حياته وحياة الآخرين، ودون تقدير للعواقب-، سيأتي يوم وفي معركة مصيرية -كان الأليق أن يفوز بها- ولكنه سيخسر هذه المعركة.

كان قابيل حريصًا على الانتصار في كل معاركه مع أخيه هابيل الصالح صاحب القلب السليم؛ حتى أتت المعركة التي سيكون الرابح فيها خاسرًا، والعالي فيها سافلًا، والأول فيها آخِرًا.

فبئس الرابح إن كان ربحه خسارة أخيه، ويا له من خسرانٍ مبين!

قابيل وهابيل كلاهما قدَّم صدقةً قُرْبةً إلى الله -تعالى-، فتقبل الله صدقة هابيل؛ لصدقه وإخلاصه، ولم يتقبل صدقة قابيل؛ لسوء نيته، وعدم تقواه.



فقال قابيل حاسدًا لأخيه هابيل: {لأقتلنك}، بسبب قبول صدقتك، وعدم قبول صدقتي.

فكان رد هابيل على أخيه -{إنما يتقبل الله من المتقين}- ردًّا فيه نصح وإرشاد؛ حيث بيَّن له الوسيلة التي تجعل صدقته مقبولة عند الله، ألا وهي التقوى، ومنع النفس عن كل ما لا يرضاه الله -سبحانه-.

ثم انتقل من حال وعظ أخيه بتطهير قلبه من الحسد، إلى تذكيره بما تقتضيه رابطة الأخوة من تسامح، وما تستدعيه لُحمة النسب من برٍّ، فقال لأخيه: {لَئِن بَسَطتَ إِلَيَّ يَدَكَ لِتَقْتُلَنِي مَا أَنَا بِبَاسِطٍ يَدِيَ إِلَيْكَ لِأَقْتُلَكَ ۖ إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ رَبَّ الْعَالَمِينَ}، فإنه لن يقابله بالفعل نفسه؛ خوفًا من الله، وكراهية أن يراه سبحانه قاتلًا لأخيه؛ فالقتل جريمة نكراء شنعاء، ولا سيما إذا كانت من أخ لأخيه!

ثم انتقل هابيل إلى أسلوب آخر في وعظ أخيه وإرشاده؛ إذ أخذ يحذره من سوء المصير إن هو أقبل على تنفيذ فعلته السوداء الهوجاء **﴿إِنِّي أُرِيدُ أَن تَبُوءَ بِإِثْمِي وَإِثْمِكَ فَتَكُونَ مِنْ أَصْحَابِ النَّارِ ۚ وَذَٰلِكَ جَزَاءُ الظَّالِمِينَ﴾**.

ولكن قابيل لم يستمع لنصائح أخيه، وضرب بها عُرْض الحائط، ثم انساق مع هوى نفسه، وزينت له نفسه الإقدام على تلك الفعلة

الشنعاء، فارتكب جريمته النكراء، فقتل أخاه بغيًا وعدوانًا، فخسر الدنيا والآخرة.

"دنياه وأخراه": خسر دنياه؛ لأنه قتل أخاه أقرب الناس إليه، والأخ سند لأخيه وعون له، وخسر أخراه؛ لأنه ارتكب جريمة من أبشع الجرائم وأفظعها.

فإصرار قابيل على الفوز في كل المعارك وكسب كل الجولات جعله يخسر أهم جولة، ألا وهي جولة كسب أخيه وضمه لصفِّه؛ فالأخ عونٌ وسند.

حكوْا لنا عن إنسان في إحدى البلدان قد داخَلَه الكِبْرُ والغرور، وخالطه التَّسلُّط وهو بذلك مسرور، لا يقبل الحق إلا بعد أن يمنحه هو إذن المرور!

كان حريصًا على الفوز في كل موقعة، والانتصار في كل حالةٍ (مُفجِعةٍ أو مُمْتِعة)، حتى أتى إلى الحالة التي قصمت ظهره، وكَمْ كانت موجعة!

كان إذا احتدم الخلاف بين أخواته وأزواجهن يحارب دون رَويَّة، ودون تفريقٍ بين الظالم والضحية.

كان الرجال يصبرون خوفًا على أُسَرِهم، وحِفاظًا على أولادهم، وكان هو يعتبر ذلك انتصارًا ولأصهاره انكسارًا، وظل يتمادى في غيِّه،

حتى أوصل خصومه إلى حالةٍ مُزريةٍ، ونهايةٍ مُدَوِّيةٍ، وأوصل الجميع بسلبيته البالغة إلى الهاوية.

فما كان إلا الدمار والهلاك لجميع الأُسر، ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم.

وفي كثيرٍ من الأحيان يكون كسب قلوب الناس بالمحبة والمودة والرحمة والمغفرة لزلّاتِهم أولى من كسب المواقف والمعارك.

فلا تفجعوا الناس بدعوى إيقاظِهم بالصوت العالي، والسوط الضاري، ولكن اهمسوا بالقرب منهم، ولمِّحوا لهم، وقولوا: ما بالُ أقوام.

لا تهدموا جسورًا شيدتموها، ولا توصِدوا أبوابًا فتحتموها.

واعلموا أن التفوق والنجاح مفتاح للقلوب؛ فكونوا ناجحين مُبهرين، تكونوا للقلوب فاتحين.

وتقبلوا الناس على الرغم من اختلافاتهم، ولا تكثروا من اللوم والنقد، فهما مفسدةٌ للمودةِ أيُّ مفسدة!

واحرصوا على ابتسامةٍ هادئةٍ، فهي عابرةٌ للقلوب، ومُعَبِّرةٌ عن الحب والاحترام وعدم الازدراء للآخرين.

شاركوا الناس أحزانهم وأفراحهم، واعلموا أن مواقف الخِزي والخِذلان لا تُنسى.

وفي كثيرٍ من الأحيان تكون الشجاعة في التجاهل والعفو والمغفرة.

وفي أحيان أخرى يكون الانسحاب هو الحل.

بشرط أن يكون انسحابًا هادئًا دون رغبة في العتاب والجدال والانتقام.

وقد يظن ذاك المغرور أنه هزمك، ولكن في الحقيقة هو المهزوم:

قالــت غَلَبْتُــكَ ياهــذا فقلــت لهــا

لــم تغلبيــني ولكــن زدتــني كرمًــا

بعــضُ المعــارك في خُســرانِها شَرَفٌ

مَــنْ عــاد مُنتصرًا مِــن مِثْلِهــا انهَزمــا

- فالمؤذي ضعيف، بل ضعيفٌ جدًا، واهي القوى، منعدم المروءة، يحتاج الشفقة، فاتركه للأيام تهذبه.

وقد أساء رجل إلى الصحابي الجليل أبي الدرداء -رضي الله عنه-، فقال له أبو الدرداء: "يا هذا لا تغترَّ بسبِّنا، واجعل للعفو موضعًا، واعلم بأننا لن نُقابل من عصى الله فينا بمثل أن نطيع الله فيه".

إذا نطـــق الســـفيه فـــلا تُجبـــه

فخـــير مـــن إجابتـــه الســـكوتُ

فـــإن كَلَّمْتَـــه فرجـــت عنـــه

وإن خليتـــه كَمـــدًا يمـــوتُ

"لابد من إبقاء الود مع من تحب،

حتى وإن أوجعك صنيعه"

نحبهم ونبذل المهج لإرضائهم، ولكنهم لا يبالون ولا يكترثون، ونحسن إليهم، ويقابلون إحساننا بالإساءة.

فرضا الناس وبخاصة الأقربون غاية لا تُدرك، فلو وقفت معهم في ألفِ شِدَّةٍ وشدةٍ، ثم انشغلت بحالك مُدة، لتناسوْا الألف، وأضاعوا كل مودة.

قال الإمام الشافعي للربيع بن سليمان: يا ربيع رضا الناس غاية لا تدرك؛ فعليك بما يُصلحك فالزمه، فإنه لا سبيل إلى رضاهم.

والتسامح والعفو عن بعض الحق من صفة الكرام، ومن أخلاق النُّبلاء.

والإنسان لا يزداد بتواضعه إلا رِفعةً، ولا بعفوه عن هفوات أحبابه إلا عِزًّا.

وبالعفو تترسخ الطمأنينة والسكينة والرحمة بين أبناء المجتمع الواحد، فهذا رسول الله ﷺ يوم أن دخل مكة فاتحًا، (وكان فيما مضى قد أوجعه صنيع قريشٍ معه)، ولكنه عندما أتوه وسألهم: ما تظنون أني فاعل بكم؟

فأجابوه: خيرٌ، أخٌ كريم وابنُ أخٍ كريم، فخرجت إجابته التي بقيت خالدة مدى الدهر: "اذهبوا فأنتم الطلقاء".

-قيل للأحنف: ممّن تعلّمتَ الحِلم؟ قال: من قيس بن عاصم المنقري، رأيتُه قاعدًا بفناء داره، محتبيًا بحمائل سيفه، يحدّث قومه، حتّى أُتي برجل مكتوف، ورجل مقتول، فقيل له: هذا ابن أخيك قتل ابنك، فوالله ما حلّ حبوته، ولا قطع كلامه، ثمّ التفت إلى ابن أخيه، وقال: يا ابن أخي، أسأتَ إلى رَحِمِك، ورميت نفسك بسهمك، وقتلت ابن عمّك، ثمّ قال لابن له آخر: قُم يا بُنيَّ، فحلَّ كتاف ابن عمّك، ووار أخاك، وسُقْ إلى أمّه ناقة دية ابنها فإنّها غريبة.

والإمام أحمد -رحمه الله- عُذّب في عهد المأمون وبأمر منه في حادثة القول بخَلْق القرآن، وجُلِدَ جلدًا لا يتحمّله بعير، ومع ذلك عَفَا، وكان يدعو فيقول: اللّهمّ اغفر للمأمون.

وهذا شيخ الإسلام ابن تيمية -رحمه الله- لحق به من الأذية ما الله به عليم، ومع ذلك التمس الأعذار لمَن أساؤوا إليه، يقول ابن القيم: أتيتُ إليه مُبَشِّرًا له بوفاة أشدّ النّاس أذيةً له، قال: فغضب، ونهرني وتغيّر عليّ، وقام من مجلسه، ثمّ ذهب إلى أهل ذلك المتوفَى الّذي كان يُسيء إليه، وقال: أنا لكم مكانه، لا تريدون شيئًا إلّا حقّقته لكم.

وفي الصحيح عن أبي هريرة -رضي الله عنه- أَنَّ رجلًا قال: "يا رسول الله إن لي قرابةً أصِلُهم ويقطعوني، وأُحْسِنُ إليهم ويُسيئون إليّ، وأحْلُمُ عنهم ويجهلون عليَّ.

فقال: لئن كنت كما قلت فكأنما تُسِفُّهُمُ المَلَّ، ولا يزال معك من الله ظهيرٌ عليهم ما دُمتَ على ذلك".

وأعظم علاقة ينبغي أن نحرص على وصلها حتى وإن أوجعنا صنيعهم هم الأقربون وأولو الأرحام.

ولكن هذا الأمر يحتاج دُربةً وصبرًا، وحِكمة عزمًا.

{وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ}.

شتم رجلٌ عديَّ بن حاتم وهو ساكتٌ، فلما فرغ من مقالته قال: إن كان بقي عندك شيءٌ فقل قبل أن يأتي شباب الحي، فإنهم إن سمعوك تقول هذا لسيدهم لم يرضوا.

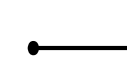
فقد أبقى عديٌّ الود مع صاحبه وهو الموجوع من صنيعه وقبيح قوله.

وكنـــت إذا الصَّـــديق أراد غَـــيْظي

وشرَّقـــني عـــلى ظمـــأ بـــريقي

غفـــرت ذنوبـــه وكَظَمـــت غَـــيْظي

مخافـــة أن أعـــيش بـــلا صـــديق



"كُفُّــوا عــن العِــراك والشِّــقاق، فالحيــاةُ قصيرةٌ، والرحلة أوشكت على الانتهاء؛

ولكن كيف لمن اعتاد الجفاء، والشَّقاء؟!"

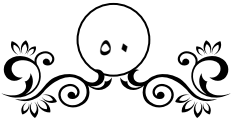
الكثير منا طبعه القسوة والتدقيق والبحث في دفاتر الماضي واستدعاء المشاكل ودمجها مع الحاضر؛ حتى يُصبغ المستقبل بالسواد.

وإذا قلت لهم: لماذا تستدعون ذكريات الماضي المؤلمة، وتجعلونها حديث الحاضر؟!

أتتك إجابتهم الجاهزة والسريعة: إنه النقاش والحوار!

لحى الله حوارًا ونقاشًا يفتح بالوعاتٍ عَفِنةً حَقُّها النسيان.

﴿**يوسف أعرض عن هذا**﴾ ..... أعرض ولا تكثر من اللوم والعتاب الزائد عن الحد.



أعرضوا عن تذكر الماضي واستدعاء النكد، وعيشوا الحاضر، وانظروا إلى الأمام.

الالتفات إلى الوراء .... الحنين إلى الماضي .... الانشغال بالمعارك الجانبية .... إعطاء الأشياء أكبر من قيمتها .... كُلُّها تُعرقل من سيرك، بل وربما كَبَّلَتْك بالكلية.

الالتفات إلى الماضي يؤخِّرُ كثيرًا

فالسَّيْرُ الحقيقي الذي يُبَلِّغ صاحبه يحتاج إلى قلبٍ فارغٍ من الشواغل والمُلهيات التي تمنعه من الوصول إلى غايته ومحبوبه ومعبوده (الله).

فالملتفت لا يصل، ولو كان صادقًا في محبته لما التفت إلى غيره.

رأى رجل امرأة جميلة فقال: لقد استولى حبك على قلبي، فأنت أجمل من رأت عيني.

فقالت له: إن امرأة ورائي هي أجمل منّي وأحسن، فنظر الرجل فلم يجد أحدًا.

فقالت له: لو صدقت ما التفت!

النور دائمًا يكون موجَّهًا إلى الأمام في الاتجاه النافع، ولو وجهناه إلى الخلف ما استفدنا شيئًا إلا عرقلة الحركة، ولربما توقف السير بالكلية!

﴿نُورُهُم بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِم﴾.... فاجعل نورك وجهدك وعقلك فيما تستقبل من الزمان، ولا تتلفَّت كثيرًا إلى جُبِّ الذكريات المظلمة.

يقول وليم شكسبير: (التدقيق في أتفه التصرفات قد يهوي بك إلى الجنون، لذا تغافل مرة وتغابى مرتين).

ولكن أهمس في أذنيك وأقول: إن التغافل يصلح مع الأسوياء، أما الأغبياء والحمقى فضع لهم حدودًا، أو عليك بالرحيل.

﴿وَلَا يَلْتَفِتْ مِنكُمْ أَحَدٌ﴾... دعوة إلى مواصلة السير، وترك التواني والتوقف، لأن من يتلفت لا بد له في ذلك من أدنى وقفة.

فحدد هدفك، وحرر طريقك، وتيقّن من أمرك، وامضِ ولا تلتفت.

لا تلتفـــت، ودعِ اللعاعـــة للنيـــامْ

قـد يزرعـون الشـوكَ مـا بـين يـديكْ

قـد يمكـرون وينبحـون، فـلا عليـكْ

هـو مِن حـداء الدرب يملأ مسـمعيكْ

جــدَّ المســيرَ إلى مــرامي مُقلتيــكْ

فلـك المـدى، ومفـاتحُ الـدنيا إليـكْ

لا تلتفـتْ، فمواسـمٌ كـبرى لـديكْ.

فهي أيامٌ مضت من عمرنا، بدأناها بخطوة، وسِرنا ألف ألف خطوة، كان الأمل فيها يحدونا، والنجاح يُمنِّينا، والجِدُّ في العمل يُرقِّينا، وانتظار ما عند الله أسمى أمانينا.

من للأمة الغَرْقى
إذا كنا نحن الغريقينَ

انقذوا أمتكم؛ فالأمة في مأزقٍ شديد، وهي تمر بأزمةٍ كبيرة، وفي أشد الحاجة لكل جهدٍ يُبذلُ، ولكل طاقةٍ تُستخرجُ.

وأيُّ طاقةٍ أعظمُ من طاقةٍ يبذلها ابنٌ بارٌّ حريصٌ على نيل رضا ربه، ونصرةِ أمته؟!

فانقذوا أمتكم؛ فالأمة واقعها في غاية الصعوبة، وإن شئت أن تقول: إن مرضها مزمن، وداءَها عُضال، فقل.

وما أنزل الله من داءٍ إلا وجعل له الدواء، ويسَّرَ له الشفاء.

فداووا أمراض الأمة، وابحثوا لها عن علاجٍ ناجعٍ وبتار.

انقذوها من كل مصيبةٍ، وبليةٍ، ومن كل مرض وداء.

فالأمة الإسلامية تُعاني من أمراض، وهذه الأمراض لها أعراض، وقد خلَّفت الكثير من المضاعفات.

خذ على سبيل المثال: تخلف الأمة، وتدهور أوضاعها الاجتماعية، والاقتصادية، والعلمية والسياسية، وهزيمتها وتَبِعتُها لأعدائها من أشد الأمراض.

فاللهم ارفع الأمة إلى العافية، وامسح عنها بيمينك الشافية.

فمن صور معاناة الأمة الجهل .... آهٍ وآهٍ، ثم آهٍ للجهل.

فهو المرض القاتل، والداء الفتَّاك الذي أوصل الأمة إلى هذه الحالة التي لا يعلم متى الخلاصُ منها إلا الله.

والجهلُ عكس العلم.

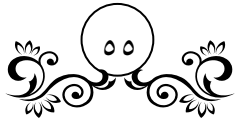
وهو اعتقاد الشيء على خلاف ما هو عليه.

وهو قسمان:

جهلٌ بسيط وهو عدم المعرفة بالشيء أصلًا.

والجهل المُرَكَّب وهو الاعتقاد الجازم بما لا يتفق مع الحقيقة؛ إِذْ يعتقد الإنسان بأنه يعرف، وهو عكس ذلك.

والجَهْلُ البسيط صاحبه يُسَلِّم بجهله، وصاحب الجهل المُركَّب لا يُسلِّم بجهله، ولا يعترف بأنه جاهل أصلًا، ويدَّعى ما لا يعلم.



والجهل هو العدو الألد الذي أوقع الأمم التي قبلنا في شِراك الشيطان، وجعلهم طعامًا سائغًا لأعدائهم.

وأقبحُه الجهل بالله؛ فبداية ظهور الوثنية والشرك سببه جهلٌ بالله، وجهلٌ بذاته وصفاته وأفعاله، وقد بيَّن القرآن الكريم ذلك وهو يتحدث عن بني إسرائيل:

﴿قالوا يا موسى اجعل لنا إلهاً كما لهم آلهة، قال إنكم قوم تجهلون﴾.

فهم يجهلون عظمة الله وجلاله وما يجب أن يُنَزَّه عنه من الشرك.

فالحديث عن بني إسرائيل حديث مثير، فهو يتحدث عن شخصية في غاية الغرابة، شخصية مليئة بالعُقد، يعجز الإنسان عن فهم تركيبتها النفسية وطريقتها في التفكير.

ولقد باءت كل محاولات المُصلحين من رسل وأنبياء بالفشل الذريع.

ومن المؤلم للنفس أن بني إسرائيل بعد كانوا أفضل أهل زمانهم، فقد فضَّلهم الله على العالمين، إلا أنهم آثروا الذُّلَّ بسبب جهلهم وغباوتهم.

ومع أنهم رأوا ما قام به موسى وهارون -عليهما السلام- من أعمال عظيمة وجهاد كبير من إنقاذهم من قمع وظلم فرعون وجنوده، إلا أنهم قالوا لموسى -عليه السلام- لما طلب منهم الخروج للجهاد في سبيل الله: ﴿**اذهب أنت وربك فقاتلا، إنا ها هنا قاعدون**﴾.

وقد آذوا موسى وهارون -عليهما السلام- في سيرتهما ومسيرتهما، وعبدوا العجل، ومنهم من قال: ﴿**أرنا الله جهرة**﴾.

حتى اشتكى منهم نبي الله موسى -عليه السلام- قائلًا: ﴿**لِمَ تُؤْذُونَنِي وَقَد تَّعْلَمُونَ أَنِّي رَسُولُ اللَّهِ إِلَيْكُمْ**﴾

وكانت كل هذه الجهالات كافية لهلاك بني إسرائيل.

والجهل من بعض حُدثاء العهد بالإسلام كاد أن يوقع الأمة في الشرك الأكبر في حياة النبي ﷺ، فعن أبي واقِد الليثي -رضي الله عنه- أن رسول الله ﷺ لما خرج إلى غزوة حُنين مَرَّ بشجرة للمشركين يُقال لها ذاتُ أنواط، يُعلقون عليها أسلحتهم، فقالوا: يا رسول الله، اجعل لنا ذات أنواط، كما لهم ذات أنواط.

فقال النبي ﷺ: سبحان الله!، هذا كما قالت بنو إسرائيل لموسى -عليه السلام-: ﴿**اجعل لنا إلها كما لهم آلهة**﴾، والذي نفسي بيده لتركبن سُنَّة من كان قبلكم.

ومن أفظع أنواع الجهل التي ينبغي للأمة أن تحذرها: الجهل بسنن الله في هذا الكون الواسع الفسيح، فأي أمة لا تَعْتَبِرُ ولا تتعظ بمصير الأمم السابقة، ولا تتعلم مِن سبب هلاكها هي أمة جاهلة.

فالله -عز وجل- حذَّر قُريشًا وخوَّفهم من أن يلاقوا مصيرَالأممِ التي قبلهم؛ لأن سُنة الله في المستكبرين والمعاندين لا تتبدل ولا تتحول ﴿**ولن تجد لسنة الله تبديلًا**﴾.

ولكنَّ قريشًا عاندت واستكبرت فكان مصيرها الهلاك في يوم بدر.

وفي الجهل قبل الموت موتٌ لأهله

وأجســادُهم قبــل القبــور قبــورُ

هو أمان الخائفين، ومَلاذُ المظلومين،

ولكننا ننسى أحيانًا!

القلوب الخائفة تتجه إلى مصدر أمانها، والعقول المُرهقة تحنو إلى راحتها، والأبدان السقيمة تبحث عن دوائها، وهكذا كلٌ يبحث عن مصدر راحته وسعادته.

ولا راحة ولا سلام إلا في جوار ومعية الرحمن الرحيم -سبحانه وتعالى-.

ومن كان له ضآلة بحث عنها في مظانها، وحاول أن يسعى جاهدًا لاسترجاعها.

فهذا الصحابي خرج ابنه مجاهدًا مع جُندٍ هم مِن خِيرة أجنادِ الدنيا، وأفضل مَن صلّى وصام وحَجَّ وجاهد وقام.

وعاد أولئك الأخيار، بعد أن أعلنوا الظَّفَرَ والانتصار، ولكن تخلَّف ذاك الفارس المِغوار بعد أن أسره العدو، وأحكموا عليه الحِصار.

وانقطعت عن أبويه الرقيقين الأخبار.

وما كان من الأم الحانية إلا أن اقترحت على أبيه أن يبحث عنه، ويسأل أولئك الأخيار.

-إن ابني كان معكم، وكلكم عاد إلى أهله، إلا ابني، وهذا ما جعل قلبي يرتجف وعقلي من رأسي طار؟

-قالوا: لا تخف، فما علمنا عن ابنك إلا خيرًا؛ فهو الفارس الشجاع، والبطل الفزّاع، ولكنه وقع في الأسر، وكنا قد عزمنا على إخبارك، غير أن مشقة السفر قد أصابتنا بالأوجاع؛ فتأخر النبأ إليك، فسامحنا واعف عنا.

فعاد الرجل حزينًا إلى بيته، ولا يدري ما يفعل؛ فأرشدته زوجته، وقالت: اذهب إلى رسول الله ﷺ، ولعلنا نجد عنده حلولًا.

-يا رسول الله! إن ابني قد أسره العدو، وقد أصابنا الجزع أنا وأمه؛ فبماذا تأمرنا؟

فجاءه الجواب؛ أوصيكما أن تُكثرا من قول "لا حول ولا قوة إلا بالله".

فعاد الزوج صاحب القلب المتألم إلى زوجته، فأخبرها جواب النبي ﷺ، فقالت: نِعْمَ ما أمرك به رسول الله.

-لا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم، لا قدرة ولا استطاعة لنا إلا بالله العلي العظيم.

لا خير يأتي، ولا شر يُدفع إلا بالله العلي العظيم.

لا تستطيع حمل شيء ولا تقدر على نقله من مكان إلى مكان إلا بمعونة الله العالي العظيم في كل شئونه وأحواله.

فسلَّما الأمر لله واستسلما.

والله -عز وجل- يُغْدِقُ العطاء عندما يَصْدُقُ منا التوكل والرجاء.

وابنهما في محبسه رافعًا كفيه بالدعاء، وقلبه يلهج بالذكر والثناء، ويحدوه الأمل ويملأ جوانحه الرجاء.

فاللهم اكتب له خير القضاء، واصرف عنه مشقة الأَسْرِ وشِدَّةَ العَناء.

وبينما هو على تلك الحال، من الذكر وكثرة السؤال؛ لمحت أمام ناظريه فِكرةٌ، فعزم على القيام بها، بعد أن خطط ورتب، وحدد الهدف.

تغفَّل العدو عنه ساعة، وتعب الحُرّاسُ بعد أن أصابتهم المجاعة، وإذا به يقفز فوق الأسوار ويتخطى الجدار تلو الجدار، حتى بَعُدَ عنهم، وتحرَّك وسار.

وكان من واسع فضل الله عليه أن وجد غنمًا كثيرة للعدو الغدّار، فساقها فاستجابت وكأنها هي الأخرى سئمت بقاءها خلف الأسوار.

ووصل المدينة وطرق باب بيته، وخرج إليه أبوه واحتضنه وأبلغ أمه بعد أن طار الأب فرحًا وثار، وفرحت أمه بتلك الأخبار، وطفقت تقبل ابنها شفاءَ القلوب ونورَ الأبصار.

ولكن لمحا معه غنمًا كثيرًا، وكأنه سيلٌ جرّار، فقالا: لا ننتفع بهذه الأغنام حتى نسأل النبي ﷺ سيد الأخيار.

وانطلق الأب نحو الرسول يسأله، فأجابه: المال حلال، ولا تنس أن تضرب لي بسهمٍ زُلال.

فالله -تعالى- هو أمان الخائفين ورجاء الراغبين، وله الحمد وهو رب العالمين.

وهو مُغيث المكروبين، وقاضي حوائج السائلين، وجابر المُنكسرين، ولكننا نغفل أحيانًا.

ينبغي أن نتحلى بالشجاعة ونتصف بالحكمة، ولكن نَجْبُنُ أحيانًا

لا يمكن لشخص أن يتصف بالشجاعة دون أن يمتلك القدرة على المواجهة والاعتراف بما قام به مهما كان هذا الفعل صحيحًا أو خاطئًا.

في العام التاسع من الهجرة النبوية تجهز النبي ﷺ لغزوةٍ مصيريةٍ، في حرٍ شديدٍ، وفاقةٍ بالغةٍ، واستقبل سفرًا بعيدًا، ولاقى جُندًا كثيفًا، وكان النبي ﷺ إذا عزم على غزوة لم يذكرها، بل يورِّي بغيرها إمعانًا في السرية والكتمان، لكنه في هذه الغزوة جَلَّى للمسلمين أَمْرَهُمْ ليَتَأَهَّبوا أُهْبَةَ غَزْوِهم فأخبرهم بوجههم الذي يريد.

والمسلمون مع رسول الله ﷺ كثير، ولا يجمعهم كتابٌ حافظٌ.

وغزا رسول الله ﷺ هذه الغزوة حين طابت الثمار والظلال.

-كان الصحابي الجليل كعب بن مالك -رضي الله عنه- من أيسر الناس حالًا، وأقواهم بدنًا، ولكنه تباطأ في تجهيز ما يلزم المسافر، ولسان حاله سأفعلها!

ويومٌ يتلوه يومٌ وهو متكاسلٌ، لا يتحرك، حتى أخذ رسول الله ﷺ في التحرك، وكعبٌ لم يقضِ من جِهازِه شيئًا.

[سأفعلها يومًا ما.... سأفعلها يومًا ما... يومًا ما... يومًا ما ... يومًا ما ...].

تلك العبارات التي نتعلل بها، وبعدها نُفاجأ بأن الوقت قد مر، ولربما مر العمر بأكمله، وذهب رونقه، وانطفأت مصابيحه.

وهَلُمَّ فلنستمع إلى كعبٍ وهو يُحدثنا قائلًا: "فلمْ يزَلْ يتمادَى بي حتى أسرعوا وتَفَارَط الغزو، فَهَمَمْتُ أن أرتحِل فأَدْرِكَهُمْ، فياليْتَني فَعلْتُ! ثُمَّ لم يُقَدَّرْ ذلِكَ لي.

فَطفقتُ إذا خرجتُ في الناس بعد خروجِ رسول الله ﷺ يُحْزُنُنِي أنّي لا أرى لي أُسْوَةً، إلا رجلًا مَغْمُوصًا عليه في النّفاق، أو رجلًا ممن عَذَرَ اللَّهُ -تعالى- من الضُّعَفَاءِ، ولم يَذكُرني رسول الله ﷺ حتى بلغ تبوك، فقال وهو جالسٌ في القوم بتبوك: ما فعل كعب بن مالك؟

فقال رجل: يا رسول الله حبسه بُرْدَاهُ، والنَّظرُ في عِطْفيْه. فقال له معاذ بن جبل: بئس ما قُلْتَ، والله يا رسول الله ما علمنا عليه إلا خيرًا، فسكت رسول الله ﷺ.

وتنقضي الغزوة، ويعود رسول الله ﷺ قافلًا، قال كعب: فلما بلغني أن رسول الله ﷺ قد توجَّه قافلًا من تبوك حَضَرَني بَثِّي، فطفقتُ أتذكَّرُ الكذب، وأقول: بِمَ أَخْرُجُ من سَخطه غدًا؟

وأَسْتَعينُ على ذلك بكل ذِي رأيٍ من أهلي، فلما قيل: إنَّ رسول الله ﷺ قد أظلَّ قادمًا زاح عني الباطل حتى عرفت أنّي لم أَنج منه بشيءٍ أبدًا.

وجاءه الْمُخلَّفُونَ يعْتذرُون إليْه ويحلفون له، وكانوا بِضْعًا وثمانين رجلًا، فقبِل منهم عَلانيَتهُمْ وبايعهم واستغفر لهم، ووَكلَ سرائرَهم إلى الله -تعالى-، حتى جئْتُ، فلمَّا سَلَّمْتُ تبسَّم تبَسُّم الْمُغْضب، ثمَّ قال: تَعَالَ فجئتُ أَمْشي حتى جلستُ بين يديه، فقال لي: ما خَلَّفَكَ؟

ألم تكُنْ قد ابْتَعْتَ ظَهْرَك.

قلت: يا رسول الله، إنّي والله لو جلستُ عند غيرك من أهل الدُّنيا لرأيتُ أني سأخرج مِن سَخَطه بعُذْرٍ، لقد أُعْطيتُ جَدَلًا، ولكنَّني والله لقد علمتُ لئن حَدَّثْتُكَ اليوم حديث كَذب ترْضى به

عنّي لَيُوشكَنَّ اللَّهُ يُسْخطك عليَّ، وإنْ حدَّثْتُكَ حديث صدق تجدُ عليَّ فيه إنّي لأَرْجُو فيه عُقْبَى الله.

واللَّه ما كان لي من عُذْرٍ، والله ما كنت قطُّ أقوى ولا أيسر مني حين تخلّفتُ عنك.

فقال رسول الله ﷺ: أمَّا هذا فقد صَدَقَ، فَقُمْ حتّى يَقْضيَ اللَّهُ فيك.

وسار رجال مِن بني سَلمة فاتَّبعُوني، فقالوا لي: واللَّه ما عَلِمْنَاكَ أَذنْبتَ ذنبًا قبل هذا، لقد عَجَزتَ في أنْ لا تكون اعتذَرْت إلى رسول الله ﷺ بما اعتذر إليه الْمُخَلَّفُون فقد كان كافِيَكَ ذنْبكَ اسْتِغفارُ رسول الله ﷺ لك؟!

قال: فَوالله ما زالوا يُؤنِّبُونني حتى أردتُ أَنْ أَرْجِعَ إلى رسول الله ﷺ فأَكْذِب نفسْي.

ونهَى رسول الله ﷺ عن كلام كعبٍ وصاحبيه؛ فاجتنبهم الناس.

ويقول كعب: تغيّروا لنا حتى تنكَّرت لي في نفسي الأرض، فما هي بالأرض التي أعرف، ولبثوا على ذلك خمسين ليلة.

وكان كعب على خلاف صاحبيه الذين استكانا وقعدا في بيوتهما يبكيان، كان يخرج ويشهد الصلاة مع المسلمين، ويطوف في الأسواق ولا يُكلِّمه أحد.

ويأتي رسول الله ﷺ يُسلِّم عليه وهو في مجلسه بعد الصلاة، ثم يقول في نفسه: هل حرَّك شفتيه برد السلام أم لا؟

ويصلي قريبًا من رسول الله ﷺ ويُسارقه النظر، فإذا أقبل على صلاته نظر إليه رسولُ الله، وإذا التفت إليه كعب أعرض عنه الرسول ﷺ.

فلما طال ذلك على كعب من جفوة المسلمين مشى حتى تسوَّرَ جدار أبي قتادة، وهو ابن عمه، وكان من أحب الناس إليه، فسلَّم عليه، يقول كعب: فوالله ما رد عليَّ السلام.

فقال له: يا أبا قتادة أَنْشُدكَ باللَّه هل تعْلَمُني أُحبُّ الله ورسولَه ﷺ؟

فسكت، فعاد فناشده فسكت، حتى عاد الثالثة، فقال: الله ورسوله أعلم.

ففاضت عينا كعبٍ -رضي الله عنه-، وتولّى حتى تسوَّرَ الجدار.

يقول كعب -رضي الله عنه-: فبَيْنَا أنا أمْشي في سوق المدينة إذا نَبَطيٌّ منْ نبطِ أهل الشام مِمَّنْ قَدِمَ بالطعام يبيعه بالمدينة يقول: مَنْ يَدُلُّ على كعب بن مالك؟ فَطَفقَ الناس يُشِيرُون له إليَّ حتى جاءني فدفع إلي كتابًا منْ ملك غسّان، فإذا فيه: أمّا بَعْدُ فإنه قد

بلغنا أن صاحبك قد جفاك، ولم يجعلك الله بدار مَضْيعَةٍ، فالْحَقْ بنا نواسك.

فقال كعب: وهذا أيضًا من البلاء، فأخذ الكتاب وألقاه في التنور.

ومضت أربعون يومًا من الخمسين، وإذا برسول الله ﷺ يرسل إليه أن يعتزل زوجته، فامتثل لأمر الله ورسوله ﷺ، ونُهي الناس عن كلام كعب بن مالك والاثنين الذين تخلفوا معه.

وكل هذا البلاء وهو صابرٌ مَحتسبٌ، يواجه، ولا يفِرُّ؛ فأحيانًا يكون الصبر والثبات والاحتساب هو السبيل الصحيح لإصلاح أخطاء الماضي، فالفرارُ ليس حلًا.

وفي فجر يوم هو من أسعد الأيام التي مرت بكعب، وقد صلى الصبح على ظهر بيتٍ من بيوتهم، وقعد يذكر الله - تعالى-، وقد ضاقت عليه نفسه، وضاقت عليه الأرض مع اتساعها، سمع صوت منادٍ على جبل سلع يقول بأعلى صوته: يا كعب بن مالك أبشر، فخر ساجدًا، وتيقّن أن الفرج قد جاء، فرسول الله ﷺ أخبر أصحابه بتوبة الله عن هؤلاء الثلاثة.

ومن شدة فرحه رضي الله عنه نزع ثيابه وكساها الذين بشروه، وأقبل مسرعًا نحو رسول الله ﷺ، وتلقاه الأصحاب فوجًا فوجًا

يهنئونه بالتوبة، حتى دخل المسجد النبوي فقام إليه طلحة بن عبيد الله مهرولًا ومعانقًا.

يقول كعب: فوالله ما قام الي أحد غير طلحة، ولا أنساها له أبدًا، وكيف تُنسى مواقف الجبر في لحظات الشدة والانكسار.

وكان وجه رسول الله ﷺ يبرق كأنه قطعة قمر، ويقول: "أبشر بخير يوم مر عليك مذ ولدتك أمك".

قال كعْبٌ: واللَّه ما أنعَم اللَّه عليَّ مِن نعمةٍ قَطُّ بعد إذْ هداني اللَّه للإسلام أعظم في نفسي من صِدقي رسولَ الله ﷺ لأَن لا أَكُونَ كَذَبْتُهُ، فأهلِكَ كما هلك الذين كذبوا.

إن الله -تعالى- قال للذين كذبوا حين أنزل الوحي شَرَّ ما قال لأحدٍ، فقال اللَّه -تعالى-: ﴿**سَيَحْلِفُونَ بِاللَّهِ لَكُمْ إِذَا انْقَلَبْتُمْ إِلَيْهِمْ لِتُعْرِضُوا عَنْهُمْ فَأَعْرِضُوا عَنْهُمْ إِنَّهُمْ رِجْسٌ وَمَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ * يَحْلِفُونَ لَكُمْ لِتَرْضَوْا عَنْهُمْ فَإِنْ تَرْضَوْا عَنْهُمْ فَإِنَّ اللَّهَ لا يَرْضَى عَنِ الْقَوْمِ الْفَاسِقِينَ**﴾.

فالصدق عاقبته حميدة، والكذب عاقبته وخيمة، فعلى من فعل الذنب أن يصدق الله وأن يبادر بالتوبة والإصلاح والله يتوب على التائبين -جل وعلا-.

أما الكذب والإصرار على المعاصي فعاقبته وخيمة نعوذ بالله من ذلك.

والتحلي بالصدق والشجاعة هما الخيار الأمثل إذا أردت النجاة.

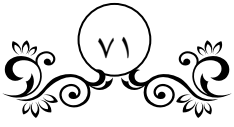
عجيبٌ أمر البشر، ربُّهم يتحبب إليهم بالنعم، وهم يتبغضون إليه بالكفر والفسوق والعصيان

من أشد الحقائق إيلامًا أن تكون خيرات الله إلينا نازلة ونحن نُقابل ذلك بالجحود والنكران، ونُبارزه بالكفر والعصيان.

فالله -تعالى- مع عباده في نبأٍ عظيمٍ؛ يتحبّب إليهم بنعمه، ويتبغّضون إليه بالتَّمَرُّدِ والنسيان، فخيراته إليهم نازلة، وذنوبهم إليه صاعدة.

فهو الذي يخلق ويُعبَدُ غيرُه، ويَرزق ويُشكَرُ غيره.

وعلى قائمة هذا الخذلان الشرك بالله العلي العظيم.



فهو من أقبح الذنوب؛ لأن فيه تسوية العبد الضعيف، المخلوق من تراب بالجبار الذي يملك الرِّقاب.

فالمشرك سوَّى الذي لا يملك من الأمر شيئًا بمن له الأمرُ كُلُّه، وسَوَّى النّاقص الفقير من جميع الوُجوه بالرَّبِّ الكامل الغني من جميعِ الوُجوه.

وأنت تبارزه بالكفر والعصيان؛ فالله -سبحانه وتعالى- (هو والجن والإنس) في نبأٍ عظيمٍ؛ خيره إليهم نازل، وشرُّهم إليه صاعد، يخلق الله ويُعبد غيرُه، ويرزق ويُشكرُ غيرُه.

فالشرك بالله وعصيانه هو من أشد الحقائق الموجعة.

...﴿فما ظَنُّكُم بِرَبِّ الْعَالَمِينَ﴾...

فالشرك بالله -تعالى- فيه إساءةُ ظنٍ بالرب.

فالمشرك يظن أن الله -سبحانه- يحتاج إلى من يدبر أمر العالم معه من وزير أو ظهير أو مُعين، وهذا أعظم التنقيص لمن هو الغني، والكل إليه فقير.

والمشرك أيضًا يظن أن الله لا يعلم، حتى يبلغه الأمر عن طريق الوسطاء والشفعاء، وهذا من أسوأ الظنون، فالله -تعالى- هو العليم الخبير.

كان أحد المشايخ قد ألَّف كتابًا في أهمية التوحيد وأخذ يشرحه لطلابه، ويعيد ويكرر مسائله عليهم.

فقال له طلابه يومًا: يا شيخ نريد أن تغير لنا الدرس إلي مواضيع أخرى ... قصص ... سيرة ... تاريخ ....

قال الشيخ: سننظر في ذلك إن شاء الله.

ثم خرج إليهم من الغد مهمومًا مُفكرًا.

فسألوه عن سبب حزنه فقال: سمعت أن رجلًا في قريةٍ مجاورة سكن بيتًا جديدًا.

وخاف من تَعَرُّضِّ الجِنِّ له فذبح ديكًا عند عتبةِ باب البيت تقربًا إلي الجن.

ولقد أرسلتُ مَنْ يَتَثَبَّتُ لي من هذا الأمر.

فلم يتأثر الطلاب كثيرًا، وإنما دعوا لذاك الرجل بالهداية، وسكتوا.

وفي الغد لقيهم الشيخ فقال: تثبتنا من خبر البارحة، فإذا الأمر على خلاف ما نُقل إليَّ فإنَّ الرجل لم يذبح ديكًا تقربًا إلي الجن، ولكنه زنا بأمه!

فثار الطلاب وانفعلوا، وسَبُّوا وأكثروا، وقالوا لابدَّ من الإنكارِ عليه، ومناصحته، وعقوبته، وكَثُرَ هرجهم ومرجهم.

فقال الشيخ: ما أعجبَ أمرَكم!

تُنكرون هذا الإنكار على مَنْ وقع في كبيرةٍ من الكبائر وهي لم تُخْرِجْه من الإسلام!

ولا تُنكرون على من وقع في الشرك، وذبح لغيرِ اللهِ وصرف العبادة لغير الله فسكت الطلاب.

فأشار الشيخ إلى أحدهم، وقال: قُمْ ناولنا كتاب التوحيد نشرحه من جديد.

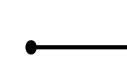
-فلن ينجو يوم القيامة إلا مَنْ أتى اللهَ - سبحانه وتعالى - بتوحيدٍ خالص.

فالله يوم القيامة قد يتجاوز عن أي ذنبٍ وقع فيه المؤمن -(ونؤكد على كلمة المؤمن)-، إلا الشرك؛ إذا مات المرءُ ولم يَتُبْ منه في الدنيا؛ فلا غُفرانَ ولا عفوَ عن مُشْرِكٍ.

قال الله -تعالى-: ﴿**إن الله لا يغفرُ أن يُشرك به ويغفرُ ما دون ذلك لمن يشاء**﴾.

"فالمشركُ إذا مات على الشرك لا يُغفرُ له، بل له النارُ أبدًا، أبد الآباد، والجنةُ عليه حرام".

فالمشرك والداعي إليه كلُّهم مُخادعون، يغيرون النفوس ويبدلون الطقوس فتضيع الأفهام، وتنتشر الأوهام، ويزول السلام مع الوئام، وحينئذ قُلْ على الدنيا سلام.



نخاف من المجهول ونخشى
المستقبل مع علمنا أنه بيدي الله
-عز وجل-

خوفُكَ من المجهول، وخشيتُك مما سيحدثُ لك في المستقبل، وتَرَقُّبُك لما سيقع، وظَنُّك بأنَّ العالَمَ كلَّه يقفُ في وجهِك.

الصُّداع الذي تشعرُ به، والألمُ الذي يَعْتَصِرُك، والتفكير الذي يُشَوِّشُ عليك دِماغَك، والحيرة التي أصابتك، والتيه الذي تعيشُ فيه..... كل هذه أسباب تجعلُك تعيش مع أحداث هذه القصة وتفاصيلها .....

تعيشها بأحاسيسِك، وتتفاعلُ معها بكلّ مشاعرِك وعواطفِك؛ وهذه المعايشةُ للأحداثِ تُثْمِرُ ثِمارًا رائعة، ونتائجَ نافعة.

الطغيانُ المادي الذي اتّسمت به البشرية في هذه الآونة، والظُّلم والبغي، وعُدوانُ القويِّ على الضعيف، وهضمُ حقِّه.....

كل هذا عناوينُ لأزمنةٍ وأمكنةٍ متفرقة، ولكنها متشابهة من حيث صدورها وورودها.

وهل تَفِرُّ، أم تختبئ، أم تواجِه بعنف؟

موسى في قمة ضعفه، وهل هناك أضعفُ من طفلٍ رضيع بعيد عن أُمِّه؟!

وفرعونُ في أَوجِ مجدِه وتكبره وصَلَفِه وغروره، وبغيه وعنادِه، وحربِهِ ضَدَّ موسى، وبل ضِدَّ البشريةِ كُلِّها.

ومع ذلك قدرةُ اللهِ تَنْفُذُ، فيشاء الله أن يتربَّى موسى ويترعرع في قصرِ عَدوِّهِ وعَدُوِّ البشرية.

فلا تُفكرْ كثيرًا، ولا تَبِيتنَّ مشغولَ البال.

فبين غمضةِ عينٍ وانتباهتِها يتبدَّلُ الحال.

وكذلك خوفُ تلك المرأةِ الإسرائيليةِ على ابنِها كان خوفًا شديدًا، ما بعده خوفٌ، ولا رُعْبَ يعلوه.

فهي تُشاهِدُ بأُمِّ عينِها مجازرَ أُقِيمَت لأطفالٍ أصغرَ من طفلِها،

فهل من ضمانةٍ بأنهم لن يُفتكوا بابنها؟

بل كيف سيكونُ حالُها لو علمت أن المقصود هو فلذة كبدها، وأنَّ موسى هو بعينه وبشحمه ولحمه وعظامه هو المقصود.

يا إلهي ما هذه الفظاعة التي يُصاب بها البشر!

ولا عجبَ فالإنسانُ الأولُ كان أفظع، فما فعله قابيل بأخيه كان صعبًا.

ولكن على هذه المرأة المسكينة الضعيفة إذا اشتدَّ خوفُها على وليدِها أن تُلقيَه في النهر!

أمرٌ وقرارٌ جاءها من ربِّ البشرِ، القوي، والقادر على كلِّ شيء.

والله -سبحانه وتعالى- لا يُعجزه شيء.

وهنا تتلاشى قدراتُ البشر أمام قدراتِ القوي -سبحانه-.

﴿وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ ۖ فَإِذَا خِفْتِ عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِي الْيَمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي ۖ إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكِ وَجَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ﴾.

وحيٌ وإلهام وتوفيق لامرأةٍ عندها يقين، وعلى قدر يقينِك في معيةِ الله يكونُ التوفيق والرَّشاد.

وعلى قدرِ أهلِ العزمِ تأتي العزائمُ.

والمعونة تأتي على قدرِ المؤونة.

والصبرُ يأتي على قدرِ البلاء.

-أن أرضعيه وخُذي بالأسباب؛ فعلى المرءِ أن يَعْقِلَها ويتوكل في ذات الوقت.

فإذا اشتدَّ خوفُها على وليدِها فعليها أن تُلْقِيَه في الْيَمِّ.

وهذا الصنيعُ يحتاج إيمانًا راسخًا ويقينًا جازمًا.

فعند وقوعِك في شدةٍ أو كُرْبَةٍ؛ اعلم أن أول ما ينفعُك هو يقينك وإيمانُك، وعقيدتُك؛ فعليك أن تتعهد كل هذه المسميات المتقاربة، وأن تعتني بها العناية الفائقة.

وأن تسقي شجرةَ اعتقادِك؛ لئلا تُصابَ بالجفاف ومِنْ ثَمَّ تموتُ هذه الشجرة؛ وحينها لا تلومنَّ إلا نفسَك.

ولأنَّ الخوفَ مُثَبِّطٌ عن كلِّ فضيلة، وصآدٌّ عن كلِّ خير، فقد أوصاها الله -سبحانه وتعالى- بألّا تخافَ ولا تحزن.

بل زادها فضلًا ومَنًّا وبركةً منه بأنه سيعود إليها.

فعندما تيأس من الخَلْق حتى لا تطمع أن تنال منهم شيئًا؛ حينها يُعطيك مولاكَ كُلَّ ما تُريد.

فمع الضيقِ يأتي الفرج، وإذا اشتدت الكُربةُ انفرجت، وإذا ضاق الأمر اتسع، وإذا تضايق الخِناقُ انقطع.

فاللهم فرجًا قريبًا ومخرجًا.

قـــد أهلـــك الله الفـــراعين
الســـابقين، ولكـــن المـــؤلم أن
الفراعين اللاحقين لا يتعظون

فرعون يتوعد بقتل وتذبيح أبناء الإسرائيليين، ومِنْ قَبْلُ قد سام آباءَهم سُوء العذاب، وبالمناسبة يَحْسُنُ أن نَذكر هذا التوضيح:

"فرعون": يُقال: إنه اسم كانت ملوك العمالقة بمصر تُسَمَّى به، كما كانت ملوك الروم يُسمىٰ بعضهم: "قيصر"، وبعضهم: "هِرَقْل".

وكما كانت ملوك فارس تسمى: "الأكاسرة"، واحدهم: "كِسرى"، وملوك اليمن تُسمَّى: "التبابعة"، واحدهم: "تُبَّع".

وأما "فرعون موسى" الذي أخبر الله -تعالى- عن بني إسرائيل أنه نجاهم منه فإنه يقال: إن اسمه: "الوليد بن مُصعب بن الريان".

وكان فرعون قد جعل بني إسرائيل في الأعمال القذرة، وجعل يُقتِّل أبناءهم، ويستحيي نساءهم.

وقومه والذين يُسَمَّوْن بالقِبْط كانوا هم الأسياد.

وكان القِبْطُ يتذاكرون فيما بينهم أن غلامًا من ذرية إبراهيم، سيولد في هذا الزمان؛ يكون هلاك مصر على يديه.

يا إلهي!

سيكون هلاك مصر على يدي موسى!

رَمَتْنِي بدائها وانْسَلَّتْ!

فقد رمى فرعون هذا الغلام بما يستحقُّ أن يُرْمَى به هو في الأصل.

ولكن إذا تبدلت المفاهيم، وتلاعب المؤذي بعقول أتباعه؛ فقل على الدنيا: سلام.

قصورٌ مُطِلَّةٌ على نهرٍ من أنهارِ الجنة، وحدائقُ غنّاءةٌ وارفةُ الظّلال، وعصافير تشدو بأجمل الألحان.

وقد دبَّ النشاط وانتشرت الحيوية في أرجاء القصر الواسع المُنيف، والكل يَسْتَعِدُّ لاستقبال يومٍ جديد، وهم مُفعمون بالأمل.

استيقظ فرعون على هذه المشاهد، ولكنه لم يهتمّ بها في هذا الصباح تحديدًا.

فقد أَرَّقتْ مضجعَه رؤيةٌ مُفْزِعةٌ، وكابوسٌ مُخيف:

(نارٌ مقبلة من ناحيةِ بيتِ المقدس تأكلُ الأخضر واليابس).

طلب تأويل رؤياه؟

فأجابه الكهنة بأن غلامًا من غيرِ مِلَّتِك، يكون سببًا لزوال مُلْكِك.

فصدرتْ القرارت والفرمانات في الحال: "كُلُّ امرأة حامل في مصرَ يُوضعُ اسمُها في سجل".

وجعلوا على كُلّ ألف امرأةٍ مائةَ رجل، وعلى كل مائة عشرة، وعلى كل عشرة رجلًا.

فإذا وَضَعَتْ حَمْلَها فانظروا إليه، فإنْ كان ذكرًا فاذبحوه، وإن كان أنثى فَخَلُّوا عنها.

خوفٌ على العروش والكراسي يَجْعَلُ أصحابها عُمْيًا عن حقائق هذه الدنيا الفانية الحقيرة.

فكلُّ هَمِّهم بقاؤهم فوق عروشهم مهما كَلَّفَهُمْ ذلك.

وبطبيعةِ الحالِ كبارُ السنِّ يموتون، والصغار يُذَبَّحُون؛ فبهذا الصنيع سيفنى بنو إسرائيل، ولن يجد فرعون وقومُه عُمّالًا ولا خَدَمًا.

فصدر قرارٌ آخرُ: (أن يُذْبَحَ ذكورُ عامٍ، ويُتركَ ذكورُ العام الذي بعده).

جاءها المخاض، واشتدت آلامُه؛ ولكن يَهُوُنُ الألم إذا عَظُمَتْ الجائزة.

فالجائزةُ كانت هارون الذي ولدته علانيةً.

فامتلأت الدنيا فرحةً وبهجةً وسعادة.

ولكن لم تَدُمْ سعادتُها طويلًا؛ فقد أحَسَّتْ بشيءٍ يتحرك في بطنِها.

أهو حملٌ جديد؟!

نعم، حملٌ بعد ولادة هارون مباشرة.

يا إلهي، ماذا سيحدث لو كان هذا المولود ذكرًا؟!

بالطبع مصيرُه الذَّبْحُ دون رحمة.

ماذا أصنع؟

فهل أُنهي هذا الحمل، وأقوم بوأدِه قبل أن يكون شيئًا؟

دارت كل هذه الأمور في رأسها.

وتَرَقُّبُ البلاء قبل وقوعه بلاءٌ وعَناء.

سَلَّمْتُ إليك أمري، وأنت أعلمُ بما يَصْلُحُ لي ولجنيني.

لم تتوقف فِرَقُ البحثِ التي كَلّفها فرعون بالتنقيب عن كل امرأةٍ حامل؛ وكان يقودُ هذه الفرق قابلاتٌ؛ يَنْظُرْنَ ويَتَحَسَّسَنَ بُطُونَ النساء.

طرقن بابَ أُمِّ موسى (وتسميتُها بأُمِّ موسى في هذا الوقت مجازٌ باعتبارِ ما سيكون)، وتوارت أم موسى حتى لا يَفْحَصْنَ حملها، ويكتشفن أمرها.

وكانت تلبسُ ثيابًا واسعةً فضفاضة؛ فلم تظهر بطنُها.

وتمر الأيام بصعوبة بالغة على قلب المرأة؛ فهي تتمنى أن لو كان حملُها أُنثى وليس ذكرًا.

ألهذا الحدِّ وصل الظلم؟!

فسبحان الله، بدلًا من أن تفرح بوليدِها، وتُقيم له الأفراح، وتُعْلِن على الدنيا كلها بأنَّ ضيفًا جديدًا قد نزل بهم، ومولودًا قد حَلَّ بواديهم؛ إذا بها تبادر إلى إخفاء أمره!

-أليس هذا ظُلمًا؟!

بلى، إنه ظُلم.

فقد أمعن فرعون في ظُلْم الإسرائيليين، واضطهادهم، وسَوْمِهم سوءَ العذاب.

والوقتُ يَمُرُّ، والساعاتُ تمضي وكأنها سُنون، ولا وقت لدى أُمِّ موسى تُضَيِعُه؛ ففرعون وجنودُه لا يمزحون.

بل للأطفال يُقَتِّلون، وللنساء يستحيون، وللكبار يستعبدون.

فكان على أُمِّ موسى أن تتخذَ قرارًا جريئًا وحاسمًا وبأسرع مما يُتَصَوَّرُ.

فإن كنتَ ذا رأيٍ؛ فكُنْ ذا عزيمةٍ؛ فإنَّ فسادَ الرأي أن تترددَ.

أحيانًا يكون أمام المرء أمورٌ مصيرية تحتاج قرارت حاسمة.

ولكن هذا القرار جَدُّ صَعْبٍ، بل أصعبُ من الصعب.

ولكن ربط الله على قلبها، وأنزل عليها السكينة كي تتحمل اتخاذ هذا القرار المصيري.

وبالفعل أَلْقَتْه فِي الْيَمِّ .....

وكانت تربطُ التابوت الموضوع فيه موسى بحبلٍ، وكلما تسللت إليه خِلْسَةً سحبت التابوت بالحبل؛ تُرْضِعُ وليدَها، وتقبله، وتحتضنُه.

ثم تُرْخِي الحبل؛ وتحكم رباطه بعد استقراره فِي الْيَمِّ.

وهكذا يستمِرُّ الحال، إلى أن يأتي يومٌ مكتوب، ومُقَدَّرٌ عند الله، وكلُّ شيء بقدر.

فقد نسيت أُمُّ موسى أن تربط الحبل؛ فسار التابوتُ ومضى مُسْرِعًا كالسهم.

يا إلهي!

أين يمضي ولدي؟!

هل يمضي إلى بعيدٍ يتجهمه، أم إلى عدوٍ يملك أمره.

أم هو قدرُ اللهِ وقدرتُه التي سَتُغَيِّرُ نواميس الكون.

إلى أين وصلت يا ولدي؟

هل ضلَّ بك الطريق، وهل خانك الرفيق، وهل أنت حُرٌ طليق، أم ما زلتَ رهينَ تابوتِك، وهل يتسع عليك أم يضيق؟

يا ابن قلبي، ونور بصري، يا سبب أفراحي ومُزيل أتراحي!

قربك الدواء، وبعدك عني الداء، وأنت لعلتي شفاء ....

الموت هو الحقيقة الوحيدة التي تستحق الاستعداد، ولكننا غافلون

تكمن صعوبة الموت في أنه يأتي بغتة، ودون سابق إنذار في معظمه ...

ففي ضُحى يومٍ من الأيام التي اعتدنا على أن تكون عادية؛ نصلي الصبح وتطلع الشمس، ونتناول طعام الإفطار، ونكمل يومنا، ما بين دراسةٍ أو عملٍ أو سفر؛ اليوم الذي اعتاد أبناء الدنيا عليه.

يحكي صديقي قائلًا:

[ولكن في هذا اليوم كنت مسافرًا سفرًا طويلًا، أركب الباص، وبالطبع لا أستطيع مغادرة المقعد لمدة خمس ساعات متتالية، وحدث شيء أسفل المقعد مفاجيء، وإذ بزجاجة مياه غازية كنت

قد وضعتها بعد أن أصبحت شبه فارغة إلا من بقايا، ومع توقف السائق فجأة، انحنيت بسرعة كبيرة أسفل المقعد كي أمنع الزجاجة من التدحرج إلى الأمام، فتؤذي جيراني الذين يقعدون في الكرسي التالي لي مباشرة.

ولكن ما حدث لم يكن متوقعًا، فمع سرعة الحركة باغتني تقلص في عضلات البطن الأمامية، وكان تقلصًا رهيبًا، واستمر لمدة دقيقتين، وسكن بعد ذلك، فحمدت الله، ولكني كنت أشعر بأنه لم يختفِ كليًا، وإذ بالتقلص يعاودني بصورة أفظع وأشد، العضلة الأمامية الطولية تكاد تنقلع من جذورها، أو تنفجر، يا إلهي ما هذا الكرب الذي باغتني!

وتلك هي الحياة تتبدل أحوالها دون مقدمات، فمن سرته ساعة، ساءته ساعات.

ويتكرر هذا التقلص حوالي سبع مرات متتالية، ووضعت يدي على بطني وقلت الأذكار والأدعية المأثورة، وبدأ بالفعل يتلاشى ولكن حدث شيء أفظع من هذا.

وإذا بضعف شديد ينتابني، ويتسرب هذا الضعف لديَّ شيئًا فشيئًا، حتى خارت قواي، ولم أستطع أن أتحكم في جوارحي، وشعرت بتعرق شديد، وأريد أن أرتمي على الأرض معلنًا استسلامي، لولا أنني كنت مُحاطًا بالمقعد، وبدأت الرؤية تتلاشي، ولا أرى إلا

خندقًا طويلًا بعض الشيء مليئًا بالضباب، فلا أستطيع تمييز الأشياء ولا الأشخاص ولا أي شيء.

لقد مت، هذا ما كان يحضرني، لقد تركت كل شيء، وغدا كل شيء لا قيمة له، ولا طعم، وإن شئت أن تقول: لا وجود له.

فكأنك لم تلبث في هذه الحياة ولا حتى لحظة واحدة.

واستمر هذا الحال لدقائق قليلة، وبعد فترة قصيرة جدًا عادت إليَّ الرؤية، وشعرت بأطرافي، غير أني لم أعد إلى سابق قوتي، ولا درجة وعيي الكامل] ..(انتهى كلامه)..

صعب أن ترى وتعيش الموت وأنت على قيد الحياة، ولم يأت أجلك بعد.

ولكن المفيد في هذا أن تعرف الدنيا على حقيقتها وأنها لا تستحق هذا النصب ولا هذا العناء.

لا تستحق العلو فيها ولا التعالي على عباد الله.

لا تستحق جمع المال الكثير من حله وحرامه، بل القليل مما أحل الله يكفي والكثير لا يكفي.

ومن جميل كلام الإمام أحمد بن حنبل: "قليل الدنيا يكفي وكثيرها لا يكفي".

مرَّ رسول الله ﷺ على أصحابه وهم يعالجون خُصًّا، فقال: ما هذا؟

فقالوا: قد وهى فنحن نصلِحُه، قال ما أرى الأمر إلا أعجل من ذلك.

"وَهَى" يعني: "ضعف".

فالمؤمن إذا أصبح لا ينتظر المساء، وإذا أمسى لا ينتظر الصباح، ويعدّ العدة، ويحذر نزول الموت وهجوم الأجل، وليس معناه: أن النبي ﷺ منعهم من إصلاح الخصّ، فلا بأس أن يُصلح ما وَهَى من جداره، أو من سقفه، أو ما أشبه ذلك، لكن مع الإعداد للآخرة، فلا يكون همه مشاغل الدنيا.

فعلى العاقل أن يجعل هذه الدار طريقًا إلى الدار الحقيقية، ويتخذ الصالحات من الأعمال مدارج إلى دار السعادة (الجنة)، ويتزود فخير الزاد التقوى.

أما من انشغل بالدنيا عن الآخرة فهو الشقيُّ الغافل.

فاستعدوا للموت بالتوبة الصادقة، فهي واجبة وتمحو ما قبلها، فالله -تعالى- يقبل التوبة عن عباده ويعفو عن السيئات.

واستعدوا للموت بالمحافظة على أداء الفرائض من صلاة وصيام وحج وزكاة.

ونخص بالذكر الصلاة فهي عمود الدين وأهم أركان الإسلام بعد الشهادتين.

ويجب على المسلم أن يجتهد في اجتناب الكبائر، فمن اتقى المحارم كان أعبد الناس.

واستعدوا للموت بالإكثار من الصالحات والتزود بالعلم النافع.

ما أصعب العيش مع أصحاب العاهات النفسية

ما أصعب العيش مع من لا يُشبهوننا، والأصعب إذا كانوا لا يقدرون تضحياتنا من أجلهم، بل ويتهموننا بالتقصير والتهاون، في الوقت الذي يرون فيه عظيم حجم التضحيات التي نقدمها.

وأغلب هؤلاء يكونون مختلّين نفسيًا، دائمًا أهدافهم مُنصَبَّة حول تحقيق ما يريدون ثم لا يلبثون ويتركون وراءهم دمارًا وخرابًا وفوضى، عليك أن تستعين بالله -تعالى- وتُصلح ما أفسدوه، في ذات الوقت الذي تحتاج فيه أن تُرَمِّمَ نفسك، وتعمل على عافيتها من آثارهم السامة.

"إنهم حيوانات مفترسة في هيئة بشرية، بدون مبالغة.

غالبًا ما ينتهي الأمر بهؤلاء الأفراد إلى إيذاء معظم الأشخاص الذين يتعاملون معهم، وفي معظم الأوقات لا يُدرك الضحايا حتى من المسؤول عن هذه الفوضى".

[توماس إيركسون].

بارعون في الكذب بسبب ودون سبب، مخادعون بطريقة لا يمكنك تصورها، كل الناس تَكِنُّ لهم احترامًا وحبًا؛ والسبب في ذلك أن الناس لا تعرف شخصياتهم الحقيقية، فلا يمكنك معرفتهم إلا إذا كان كل شيء قد ضاع.

وللأسف الغالبية العظمى منهم ليسوا وراء القضبان، ولكنهم يسيرون بيننا، ويترأسون شركاتنا، ويديرون مدارسنا وجامعاتنا، ولربما كانوا آباءً، أو رباتٍ لبيوتنا.

فهم أكثر دهاءً وخُبثًا وتلاعبًا، فلا يرتكبون جرائم عنف خطيرة في العلن، وإن كانت جرائمهم المؤلمة على النفس البشرية تمثل العنف في أفظع صوره؛ فهم متطفلون على سعادة الآخرين، يستمدون طاقاتهم من تدميرهم؛ فهذا هو غذاؤهم ووقودهم.

ومن أشهر ما يستعمله هؤلاء المختلون هو التلاعب النفسي، الذي قد يكون مقصودًا أو غير مقصود بل هو جزء أساسي من مكوِّنات خللهم العقلي.

فهؤلاء الأشخاص يقومون بتشويه الواقع عمدًا ليجعلوا الضحية تشعر بأن ما تراه أو تشعر به ليس واقعيًا.

وقد يقع عليك هذا النوع من قبل شريك الحياة أو رئيسك أو أحد أفراد الأسرة، أو أي شخص بهدف الحصول على غرض ما.

وقد يبالغ هؤلاء المختلون في العطاء ماديًا ومعنويًا للوصول إلى أهدافهم.

ومن أفظع طرق التلاعب التي يُجيدها المختلون نفسيًا: أسلوب التلاعب بالعقول، وخفض ثقتك في نفسك حتى تشعر دومًا معهم بالارتباك؛ فلا تملك إلا أن تُسلّم لهم القيادة.

مثال: تزينت الزوجة وارتدت أجمل ملابسها، للخروج مع صديقاتها، ثم فاجئتك بأنها سوف تخرج، بالطبع سوف ترفض، ولكنها تقول لك: كيف لا تسمح لي، ألم تذكر الأسبوع الماضي كنا اتفقنا على هذا الموعد، مع أنه لم يكن بينكما كلام حيال هذا الأمر، ولكن تبدأ تشك في ذاكرتك، فلا تجد إلا الموافقة، وإن لم توافق فلسوف تحظى بوصلة سباب وشتائم واتهامات لعقلك.

-مع من ستخرجين؟

- مع زينة.

-حسنًا، لا تتأخري.

-بكل تأكيد، لن أتأخر، ولربما طبعت على وجنتيك قبلة.

تمر الساعات، وقد تأخرت الزوجة، بالتالي تتصل أنت على زوج زينة، وتسأل هل عادت زوجتك زينة من الأمسية؟

ويستغرب زوجها، ويقول: إن زوجتي بجواري لم تخرج!

وفي ذات الوقت هي لا ترد على رسائلك.

عندما تعود تلك الزوجة المتلاعبة، والتي بدأت تشك في خيانتها، وتوجه لها تهمة الكذب، وبأنها لم تكن مع زينة!

فتبدأ في تحديق النظر في عينيك، ولأنها مختلة نفسيًا فهي تجيد ذلك، وتقول لك: أنا لم أقل زينة، أنا قلت: زينب.

يحلل لنا توماس إيركسون هذه الحالة على النحو التالي:

[الآن ستتبع زوجتك أسلوبًا مختلفًا، سوف تهجم مباشرةً على نقاط ضعفك؛ إذا كنت من أصحاب نمط السلوك الأحمر ستقول: إنك أحمق غير حساس لا تستمع إليها أبدًا، وإذا كنت من أصحاب السلوك الأصفر ستتهمك بأنك لا تهتم إلا بنفسك لدرجة أنك غير قادر على تذكر أسماء صديقاتها، وإذا كنت من أصحاب السلوك الأخضر ستصرخ عليك، وسيكون ذلك كفيلًا بإسكاتك من أجل تجنب الصراع، وإذا كنت من أصحاب نمط السلوك الأزرق ستشكك في قواك العقلية، وتتساءل إن كان أصابه الخَرَف].

وهم بذلك يخلقون حالة من الارتباك تجعلك تفقد إحساسك بما قيل وما لم يقال، ومن الممكن أن يضيفوا إلى هذا الأسلوب أساليب أخرى للتلاعب، حتى يزداد مستوى الارتباك فلا تعلم نفسك ذاهبًا أم جائيًا.

ومن الممكن إشراك أناس آخرين يشهدون عليك، حتى تصاب بالدمار التام.

وتتنوع أشكال وصور التلاعب النفسي، وما ذكرناه هو مثال بسيط من صور لا يعلم مداها إلا الله وحده.

وأنت أيها الضحية حيال صور التلاعب المختلفة أمامك خياران؛ إما المقاومة أو المغادرة.

وأظن المقاومة ستكون شاقة ومكلفة.

قسوة الحياة، لا سخرية الأقدار

لا يختلف العقلاء على أن دروس الحياة قاسية مع الجميع، فهي مُعلِّمٌ صارم، وسجّانٌ قاسٍ إذا تلقى الأوامر لا يَحِنُّ إلى أنين المحبوسين، ولا توجُّعات المقهورين، لا تعرف إلا "سمعنا وأطعنا"، ومَن سَرَّه يومٌ في هذه الحياة ساءته أيام.

فلا يخرج المرء من هذه الحياة إلا وقد اُمْتُحِن فيها صبرُه، وابتُلي فيها أمرُه؛ حتى يرى الإنسان ضعفه حاضرًا بين يديه؛ فالجميل الوسيم يُبتلى بالشيخوخة والشيب وتجاعيد الحياة، والقوي يُمتحن بالوهن والأمراض، والغني بالفقر، والمُكتملُ بالنقص، وتُبتلى الحياة كلها بالفناء والزوال.

فهذه هي قسوة الحياة، لا سخرية الأقدار، فالله -تعالى- هو الذي يقدر الأقدار، ويقلب الليل والنهار.

وتتنوع أشكال قسوة الحياة ما بين قصة كفاح لم تكتمل، وحب لم تُدرك حلاوته، ومشروع باء بالفشل، وخطوات طويلة سرناها وما أتممناها، وعطاءات منحناها لأُناس فما رعوْها حق رعايتها، ومُهَج بذلناها لمن لم يُقدرها .....

ولكن نبقى على يقين بأن تقدير الله لعباده كله خير، وإن كان ظاهره فيه عناء وشدة وبلاء، فمن وهب الله له الرضا بقضائه وقدره فقد بلغ أعظم الدرجات.

دَعِ الأيـــام تفعـــلُ مـــا تشـــاء

وطِـــبْ نفْسًـــا إذا حكـــم القضـــاء

فالرضا بالمقسوم يجعل الحياة جميلة ومُلْهِمة.

وإيماننا العميق بالقضاء والقدر يجعلنا نسعى ونبذل، بلا خوف ولا وجل، ولا نتوقع قبل الرحيلِ رحيلًا.

بل نسعد بالحياة ونعيشها لحظة بلحظة؛ فهذه الحياة فيها نعيم وجنة، مَن لم يتذوق طعمهما فلن يتذوق جنة الآخرة.

فلا حول ولا قوة إلا بالله، فهي إسلامٌ واستسلام، وهي كنز من كنوز الجنة، فلا خالق غيره، ولا رآدَّ لأمره، فهو مقدر الأقدار، الذي أجرى السحاب وأنزل الأمطار.

ومن قساوة الحياة أن تبدأها بحرمان وتعيشها بأحزان، وتحفُّك الأشجان، وتكتمل قساوتها بالخُسارة والفقدان؛ تفقد مَن كانوا يؤانسوك ويؤاكلوك ويواسوك، تفقد وجودهم، أو تفقد صدقهم الذي في البداية به وعدوك وأمطروك، ولكن ضاعت وعودهم وتلاشت، إما لضعفٍ في عزائمهم، أو قلة حيلتهم، فمنهم من هو مغلوبٌ على أمره، كان لا يرغب في الفراق، لأنه كان في الأصل لا يطيق أن يعيش لحظةً دون العِناق، ومنهم من باع، لأنه فيه من طِباع السِّباع، وحشيةٌ وقسوة وقلة وفاء، وعنترية وكبرٌ وغباء، عقولهم ضعيفة وقلوبهم صلدة عسيفة، لا تثق في أمثالهم بعد المرة ولو أقسموا لك ألف مرة، وحذاري أن تقترب منهم كي تَسْلَمَ خطواتك، وتحمد السُّرى.

فتلك هي قساوة الحياة وإيلامُ الأقدار، لا سخريته، فالإله هو العليم بكل شيء وهو خالقه، وهو الذي كتب المقادير قبل خلق السماوات والأرض، وإنما أمره بين الكاف والنون، إذا أراد شيئًا إنما يقول له: "كُن فيكون".

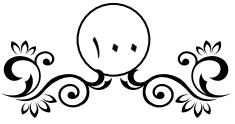
أراد الله لنا أن تكون أمتنا

قوية مُتقِنة، ولكن نحن قد أبينا

من أشد الحقائق إيلامًا أن تُرى أمة الإسلام في ضعفٍ شديدٍ، وهي التي جعلها الله خير الأمم، وأرسل إليها أفضل الرسل، وجعلها أمةً وسطى، حاكمةً على الأمم التي قبلها.

وذلك ناتج عن أسباب كثيرة منها ما هو شرعي تمامًا كتركها عقيدة التوحيد والشريعة السمحة، وانغماسها في الذنوب والمعاصي كبيرها وصغيرها، ومنها ما هو مادي ناتجٌ عن إهمال أبنائها، وعدم أخذهم بأسباب القوة والإتقان.

الإهمال الذي ما ترك بيتًا من بيوت المسلمين إلا دخله ولا نفسًا إلا اعتراها ولا مجتمعًا.



فأبناء الأمة الإسلامية يمتلكون طاقات وقدرات تؤهلهم إلى منافسة رواد الحضارة العالمية ، وصناعة مستقبل أمتهم شريطة أن تتخلى الأمة عن الإهمال.

فمن صفات القوي المتقن:

-أنه يُدرِكُ أهمية الإتقان؛ فالإدراك شُعلةٌ للحِراك.

-أنه يتحلَّى بالترتيب والتنظيم والانضباط.

-أنه يُحسن الظن بالله -سبحانه وتعالى-، ويؤدي ما هو مطلوب منه.

-أنه بعيدُ النظر، ويرى بعينِ قلبه وعقله ما لا تراه عينُ رأسِه؛ فهذا ابن عباس -رضي الله عنهما- يقول: **(**قلت لرجل من الأنصار: هلم يا فلان فلنطلب العلم فإن أصحاب رسول الله ﷺ أحياء. قال: عجبًا لك يا ابن عباس، ترى الناس يحتاجون إليك وفي الناس مِن أصحاب رسول الله ﷺ مَن فيهم! قال: فتركت ذاك وأقبلت أطلب.

قال: فبقي ذلك الرجل حتى أن الناس اجتمعوا عليَّ؛ فقال: هذا الفتى كان أعقلَ مني**)**.

- أنه صبور ولا يتعجل، ويُتقن مهارات المثابرة والاستمرارية.

- أنه يتخذ القرارات الصائبة، ويحرص على التنفيذ دون التقيد بالظروف متوكلًا على الله -سبحانه وتعالى-.

- أنه حكيم، ومتسلحٌ بالعلم، والمعرفة؛ وبذلك يتمكن من التغلب على المشاكل والعقبات التي تواجهه، وأيضًا يستطيع وضع الحلول المناسبة لها.

- أنه لا يَبْني حياته على التسويف، ولكنه يقوم بالعمل في وقته، وهذا يعطيه طاقة وقوة كي يحقق الإتقان وينتصر على الإحباط.

- أنه يواجه ضعف الإرادة بشجاعة وحزم ولا يدع الظروف تتغلب عليه، وهو يعلم دائمًا أن الحياة مملوءة بالعوائق والنكسات.

- أنه يَحْذَرُ دائمًا من سارقي الطاقة، ولصوص الإنتاج؛ مثل: القلق والإحباط وتشتت الذهن.

- أنه يواجه الضعف بإتقان قوة الإيمان والعقيدة والتوكل على الله -تعالى-.

- أنه عالي الهمة، وقويُّ العزم، ويستعين بالله ولا يعجز.

- المُتقن يصبر لتحصيل الإتقان، ويُقَدِّم قيمة العلم على قيمة المال؛ والمال -بإذن الله- سيأتي تِباعًا، وإليكم هذه القصة الجميلة؛ ففيها بيان ذلك:

مُرِّي يا رَعْناء؛ هو ذا يتعلم أكل الفالوذج بدُهن الفُسْتُق ....

أبو يوسف القاضي، وصفه الذهبي بأنه الإمام صاحب الإمام، فقيه العراقيْن (والمقصود بهما: الكوفة والبصرة)، واسمه يعقوب بن إبراهيم بن حبيب.

ولد أبو يوسف سنة ثلاث عشر ومائة (١١٣هجريًا)، وقد روى الخطيب البغدادي قال: أخبرني يعقوب بن إبراهيم -أبو يوسف القاضي-، قال: توفي أبي، إبراهيم بن حبيب، وخَلَّفَني صغيرًا في حِجر أمي، فأسلمتني إلى قَصّار أخدمه، (والقَصَّارُ هو: المُبَيِّضُ للثِّياب، وهو الذي يُهَيِّئُ النسيجَ بعد نَسجه بِبَلِّه ودقِّه بالقَصَرَة)؛ فكنت أدع القصار، وأَمُرُّ إلى حَلْقَةِ أبي حنيفة، فأجلس أستمع، فكانت أمي تجيء خلفي إلى الحلقة، فتأخذ بيدي وتذهب بي إلى القصار، وكان أبوحنيفة يُعنى بي؛ لما يرى من حضوري وحرصي على التعلم، فلما كثر ذلك على أمي، وطال عليها هَرَبي؛ قالت: لأبي حنيفة؛ ما لهذا الصبي فَسادٌ غيرك، هذا صبيٌ يتيمٌ لا شيء له، وإنما أطعمه من مغزلي، وآمل أن يكسب دانقًا يعود به على نفسه، فقال لها أبو حنيفة: مُري يا رعناء، هذا هو ذا يتعلم أكل الفالوذج بدهن الفستق، فانصرفت عنه، وقالت له: أنت شيخ قد خرفت، وذهب عقلك، ثم لَزِمْتُه؛ فنفعني الله بالعلم، ورفعني حتى تقلدت القضاء، وكنت أجالس الرشيد، وآكل معه على مائدته، فلما كان في بعض الأيام قدم

إلي هارون فالوذجة، فقال لي هارون: يا يعقوب، كُلْ منه فليس كل يوم يُعْمَلُ لنا مِثْلُه.

فقلت: وما هذه يا أمير المؤمنين؟

فقال: هذه فالوذجة بدهن الفستق، فضَحِكْتُ.

فقال لي: مم ضحكت؟

فقلت: خيرًا أبقى الله أمير المؤمنين.

قال: لتخبرني وألح عليَّ، فأخبرته بالقصة من أولها إلى آخرها؛ فعجب من ذلك، وقال: لعمري إن العلم ليرفع وينفع دينًا ودنيا، وترحم على أبي حنيفة، وقال: كان ينظر بعين عقله ما لا يراه بعين رأسه.

فلقد آثر أبو يوسف -رحمه الله- قيمة العلم على قيمة المال؛ فجاءه المال والسلطان والجاه بعد ذلك تِباعًا.

فيا ليت أبناء الأمة يؤثرون العلم والمعرفة على اللعب والتفاهات، ويحققون الإتقان، ويتركون الإهمال وراءهم ظِهريًّا.

مبدأ العلاقات غالبًا ما يكون جميلًا،

والعبرة بمواصلة السير، وجمال النهاية

لذلك قالوا:

"العبرة بالنهايات، أما البدايات فكلها جميلة"

فكم من أناس كانت بداياتهم لنا مبهرة، فهي تشبه السراب الذي يتبعه الظمآن ثم لا يلبث ألَّا يجد شيئًا، فهو يحسبه ماءً، ولكن هو في الحقيقة السرابُ نفسُه.

وهذه من طرق المتلاعبين، يُبهرونك بجمال البداية، وربما يتعهدوك في بعض الطريق بمزيد اهتمام وحنان، ثم لا يلبثون إلا ويتغيرون عليك، فتظهر صفاتهم المتوحشة في النهاية.

احذروا النهايات فالحياة مليئة بالمفاجآت، وعلينا أن نستعد لكل الاحتمالات.

فكم من علاقة بدأت بشكلٍ واعد، ولكن انتهت بصورة مختلفة تمامًا.

وكم مشروعًا بدأ بحماسٍ زائد، ولكنه فشل تمامًا.

وكم من أماني حلمنا بها وطموحات شغلتنا، ولكنها تفتت على صخور الواقع الموجعة.

فالحذر من التسرع، ولنتدبر العواقب، ولا تجزموا بالمستقبل.

والأهم أن نكون مستعدين للتغيير، لأن النهايات قد تأتي بما لا تشتهيه الأنفس.

والذين أسأوا إلينا في النهاية هم غادرون، لا نستطيع تسميتهم بأي اسمٍ آخر، فالغدر أكبر حقيقة مؤلمة، وهو جُرح غائر لا يندمل بسهولة.

فغدر الصديق أشد ألمًا وأسرع فتكًا من غدر العدو الصريح؛ فمن المؤلم أن تكتشف أن الذين وثقت فيهم هم مَن باعوك، وطعنوك، وبأفظع الشنائع رَمَوْك.

فالذين غدروا تركوا جروحًا مؤلمة، وندوبًا مشوِّهة، وجرحوا المشاعر، فورَّثوا حزنًا وكآبة، وأفقدوا أحبابهم الثقة في النفس.

ونشروا الخوف، وأفقدوا الناس شعورهم بالأمان، ونشروا فيهم الخِزي والخِذلان.

وفي النهاية دمَّروا كل العلاقات مما جعل الآلام تزداد، وتعلو الآهات، وترتفع الزفرات.

فلا أرضًا قطعوا ولا ظهرًا أبقوْا، كحال المُنبَتِّ في أرض الشَّتات.

فقد عَطَبَتْ رواحلُهم وانقطعت أسفارُهم، وقعدوا عن إكمال المسير، وأبدلوا اليسير بالعسير، وهان عليهم مَن كان لهم نعم الظهير.

-فاجتهدوا لإكمال المسير، واستعينوا بالقليل والكثير، فالنهايات الجميلة تحتاج إلى العمل ولا تقبل التقصير، والعبرة بالخواتيم الحسنة.

وأقول لكم: لا تسمحوا لهؤلاء الغادرين أن يتسربوا إلى حياتكم مرة أخرى ولا نصف مرة، فهم لا يمتلكون إلا الأقلام السوداء القاتمة؛ فلو تسربوا إليكم فسترون سوادًا قاتمًا وليلًا مُظلمًا.

لا يمتلكون ثقافة التسامح ولا يعترفون بحرية الآراء، ولا طلاقة الوجوه، اللهم إلا وجوهًا خائفة، عليها أقنعة زائفة.

الحقيقة المؤلمة هي فراق الأحبة

فالأحباب يرحلون ولا يَبْقَوْن طويلًا؛ فأحسنوا إقامتكم معهم.

فالفراق له مرارة وهو مؤلم بحق، وموجع بعمق.

وهو نارٌ مُلتهبة، لا يشعر بها إلا من اكتوى بلهيبها؛ فقمة الألم أن تشتاق لشخص وأنت تحاول أن تنساه.

غابت شموسهم عن سمائنا فأصبح الكون مظلمًا، ولم يبق إلا صوت الصدى يرن في الآذان، وهمسات الأنين تُزعِجُ الأسماع.

لم نعد نتذكر إلا نظرات الحزن في عيوننا عند المرافئ والأجداث؛ فهم لم يكونوا شيئًا هينًا في حياتنا لننساهم بهذه السهولة والبساطة، فما كانوا حِلمًا عابرًا، مع أنهم صاروا كابوسًا مُفزعًا.

ضحكاتهم كانت شفاءً للنفس، وبلسمًا للروح، وكنا نؤَمِّلُ ألّا يفارقوننا يومًا ما، وقد قضينا رَدْحًا من الزمان بجانبهم، ثم علينا الآن أن نتحمل فراقهم!

ربما كانت القسوة من جملة خطاياهم، ولم يكن لنا سلاحٌ إلا الفراق؛ فهم مَن رسموا الطريق، وأمعنوا في سد طُرُق العودة.

لقد كان شيئًا مؤلمًا أن تبذل لهم كل غالٍ وثمين، ولا تبخل بمُهجتك، ويَسْرُون في عروقك كالدماء، ويتعلقون بجسدك كالأعضاء، ثم تغادرهم ويغادرونك بكل بساطة، وتعودون غُرباء!

ولكن من يأبى الضَّيْم والهوان، يهون عليه ألم الفراق.

لقد انتحبنا وبكينا بلا دموع، وافترقنا بلا رجوع، ووقفنا في محرابنا نتضرع بخشوع، وندعوا الإله أن يغيب عنا ألم الضلوع.

فلقاؤنا عَزَّ، والعين الجارية التي كانت بيننا ماؤها نضب، ومَعينُها اهتز.

ولِفَرْطِ قسوتهم لم يعد يقتلنا غيابهم، ولا يمزقنا تمرد قلوبنا بالحنين إليهم؛ فلقد قسوْا علينا بما يكفي.

فلقد رحلتم بلا سبب، فلا تحاولوا العودة ولو حجزتم ألف موعد، فلقد تغير مكانم للأبد وترتيبكم في العَدد.

فكل الأبواب أضحت مُغلقة، والرجاءُ لا أمل فيه، ولقد أغلقنا مفاتيح القلوب، وألقيناها في سراديب الخِذلان، وطبعنا عليها طابع النسيان.

وكرامتُنا أغلى من قلوبنا الجريحة، وإن غطت دماؤها أرجاء هذا الكون الفسيحة.

فلن نذكر حبيبًا لا يسمعنا، ولن نسكن بيتًا لا يأوينا.

فنحن لا نفرط فيمن اشترانا، ولا نشتري من باعنا.

وفي النهاية لم يَعُدْ فراقكم يُمَنِّينا اشتياقًا، ولم يعد قربُكم لنا تِرياقًا.

وأما مَن طواهم البُعادُ عنا رغمًا، كمن طواه الردى، وتحت الثرى تفردا، فأقول لهم:

"لكم في حنايا الفؤاد شجوني، ومن أجلكم تدمع عيوني، ولقد طال الزّمان ولم أراكم، وأبحث عنكم وأشتاق لرؤياكم، وأذكركم، فيا حبذا لو تذكروني".

وهل كانت هجرة النبي ﷺ إلا فِراقًا وفرارًا من أوضاع وأحوالٍ لا يرضاها إلى أرض جديدة عساه أن ينعم فيها بالحرية والكرامة الإنسانية.

فلم تكن رحلة الهجرة نُزهةً خلوية أو فسحة ترفيهية يُرَوِّحُ فيها المرء عن نفسه؛ بل كانت قطعًا لوشائج القُربى وصِلات المحبة المؤذية بحثًا عن الأمن والسلام.

فارحل بنفسك عن أرضٍ تُضامُ بها

الابتلاء ضيفٌ قِراه الصبر

كل الحقائق المؤلمة التي مضت هي معظمها امتحان وابتلاء، وتمحيصٌ لإيمان العبد، وتكفير لذنوبه، ورفع لدرجاته في الدارين.

والأصل في هذه الحياة أنها دار بلاء وامتحان لا ينجح فيه إلا الصابرون والمحتسبون في سبيل الله -تعالى- ما يُلاقيهم.

والناس في هذه الحياة بين أمرين: خير أو شر، نفع أو ضُر؛ فليس لهم في أيام الشر والابتلاء أفضل من الصبر والتضرع والدعاء، وليس لهم في أيام العافية والرخاء أنفع من الشكر لله وجميل الذكر والثناء.

وسَيُشرِقُ مَن انطفا، وسيظهر من اختفى، ولا يفوز إلا من صَفا.

ومن جعل الله عمره أطول من عمر بلائه ومحنته، فسيصرفها عنه بفضله ورحمته.

فيا أيها المُبتلى المتألِّم فأنت لست وحدك تتألم؛ فإن كنت فقدت ولدًا فالملايين قبلك قد فقدوا، ولئن دفنت أبًا فالناس قد دفنوا، ولئن خسرت تجارتك، فغيرك خسروا وما ربحوا، فأشفقوا على أنفسكم وارحموا قلوبكم، واربطوا عليها بكثرة ذكر ربكم.

فالشيطان ما برح يجدد الأحزان، ويوقد النيران، ويؤجج حِمم الخذلان، فكيده قديمٌ معروف، ومكره قائم غير مصروف، إلا من استعان بالله الحليم الرؤوف.

الفقد والخِذلان حَدثان جليلان، فهما نارٌ مُشتعلة، تحرق الفؤاد وتُقَطِّع أنياطه، وتُلْهِبُ الكبد وتُفَتِّتُه، ولكن عندما ينزل اليقين يهون المُصاب، وتسكن الأحزان.

وكان النبي ﷺ كثيرًا ما يدعو: "اللهم اقسم لنا من خشيتك ما تحول به بيننا وبين معاصيك، ومن اليقين ما تهون به علينا مصائب الدنيا"، أي اقسم لنا من اليقين الذي هو أعلى الإيمان وأكمله وأشمله، وهو إيمان لا شك فيه، ولا ريب.

وما أجمل قول الثوري: "لو أن اليقين وقع في القلب، لطار اشتياقًا إلى الجنة".

فالموقن يعلم أن كل ما أصابه إنما هو من عند الله اللطيف الخبير، فإذا كان عند الإنسان يقين تام فإنه يعلم أن ما أصابه لم

يكن ليخطئه، وما أخطأه لم يكن ليصيبه، وأن هذا قد كُتب وقدر قبل أن يُخلَق، فالله قدّر مقادير الخلق قبل أن يخلق السموات والأرض بخمسين ألف سنة.

فـ﴿**مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ**﴾، فكل هذا مكتوب في اللوح المحفوظ، وإذا أيقن العبد بهذه الحقيقة فإنه لا يجزع، ولا يتبرم، ولا يتسخط من أقدار الله المؤلمة، بل يصبر، ويرضى.

ماتت ابنة لابن عباس -رضي الله عنهما- فجاءه الخبر وهو في الطريق فنزل عن دابته فصلى ركعتين، ثم رفع رأسه إلى السماء وقال: "الحمد لله وإنا لله، عورة سترها الله، ومؤنة كفاها الله، وأجرٌ ساقه الله"، ثم ركب ومضى.

ولسان حاله .....

أبكيــه ثــم أقــول معتــذرًا لــه

وُفّقْــتَ حــين تركــتَ ألأمَ دارِ

جــاورتُ أعــدائي وجــاور ربَّــه

شــتان بــين جــواره وجــواري

يـا كوكبًـا مـا كـان أقصـر عمـره

وكـذاك عمـر كواكـب الأسـحارِ

فاللهم صبرًا على ما لم نُحِطْ به علمًا، وحِلمًا على من امتلأوا جهلًا وظُلمًا.

تم الانتهاء من المسوَّدة الأولى بمكة المكرمة - حرسها الله- بالمسجد الحرام في تاريخ ٢٤ ربيع الآخر ١٤٤٦ هجريًا

٢٧ أكتوبر ٢٠٢٤ ميلاديًا.

وتمت المراجعة النهائية ولله الحمد والمنة. صباح يوم الإثنين بعروس البحر الأبيض المتوسط (الإسكندرية) . حماها الله . في تاريخ ١ جُمادى الآخرة ١٤٤٦ هجريًا، ٢ ديسمبر ٢٠٢٤ ميلاديًا.

وكتبه الدكتور ضيف سالم

استشاري أمراض الباطنة العامة والكبد والحميات بكلية الطب جامعة الإسكندرية.

والحاصل على ليسانس الشريعة الإسلامية من جامعة الأزهر الشريف.

الفهرس

مقدمة الطبعة الأولى ٧

لا تسمح لكل طارق ١٠

ستخوض معاركك الداخلية بمفردك، حتى وإن كانوا كثيرين من حولك ١٥

لو عبرت دجلة والفرات يومًا ما ٢٠

عندما ينطفيء فيك كل شيء جميل ٢٤

ربما في الوقت الذي تبني فيه مجدًا ٢٩

نحتاج صمتًا طويلًا ٣٤

إذا كنت مُصرًا على أن تفوز في كل معاركك ٤٠

لا بد من إبقاء الود مع من تحب، حتى وإن أوجعك صنيعه ٤٦

كفُّوا عن العِراك والشِّقاق ٥٠

من للأمة الغرقى إذا كنا نحن الغريقين ٥٤
هو أمان الخائفين وملاذ المظلومين ولكننا ننسى أحيانًا ٥٩
ينبغي أن نتحلى بالشجاعة ونتصف بالحكمة، ولكننا نَجْبُنُ أحيانًا.٦٣
عجيبٌ أمر البشر ٧١
نخاف من المجهول ونخشى المستقبل ٧٦
قد أهلك الله الفراعين السابقين ٨٠
الموت هو الحقيقة الوحيدة التي ٨٧
ما أصعب العيش مع أصحاب العاهات النفسية ٩٢
قسوة الحياة لا سُخرية الأقدار ٩٧
ولكن نحن قد أبينا ١٠٠
مبدأ العلاقات ١٠٥
الحقيقة المؤلمة هي فراق الأحبة ١٠٨
الابتلاء ضيف قِراه الصبر ١١٢